

ESTUDIO ETNOBOTÁNICO DE LA “SERRA DO AÇOR” (PORTUGAL)



**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN TUTELADO
PROGRAMA DE DOCTORADO EN BIOLOGÍA EVOLUTIVA Y BIODIVERSIDAD**

**Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Facultad de Ciencias
Dirigido por Antonio Xavier Pereira Countinho (Universidade de Coimbra)**

Tutor: Helios Sainz (UAM)

**JORDI ARGÜELLO VAN DE PUTTE
MADRID JUNIO 2003**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN TUTELADO

REALIZADO ENTRE LOS MESES DE ENERO Y JUNIO DEL AÑO 2003

JORDI ARGÜELLO VAN DE PUTTE

AVDA RAMÓN Y CAJAL 85

28016 MADRID

TLF:0034 627389942

E-mail: jordi.arguello@gmail.com

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
1.1 Introducción al estudio	2
1.2 Área de estudio	2
1.3 Objetivos del estudio	6
2. MATERIAL Y MÉTODOS	7
3. RESULTADOS	10
3.1 Usos tecnológicos de las plantas	10
3.2 Agricultura y plantas en la alimentación	23
3.2.1 Plantas en la alimentación humana	23
3.2.2 Plantas culinarias	40
3.2.3 Plantas y ganado	47
3.2.4 Plantas en las bebidas	51
3.3 Combustibles vegetales	55
3.4 Plantas en la higiene y desinfección	60
3.5 Plantas repelentes de animales	64
3.6 Otros usos de las plantas	71
3.7 Tradiciones y supersticiones	75
3.8 Plantas en la poesía	82
4. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	87
5. CONCLUSIÓN Y CONSIDERACIONES FINALES	91
AGRADECIMIENTOS	92
ANEXO I. IMÁGENES	93
ANEXO II. GLOSARIO	113
ANEXO III. LISTA DE ESPECIES	121
BIBLIOGRAFÍA	127

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción al estudio

La etnobotánica como disciplina científica estudia e interpreta la historia de las plantas en las sociedades antiguas y actuales. Su objetivo es la recuperación y el estudio del conocimiento que las sociedades, etnias y culturas de todo el mundo, tenían y aún tienen sobre las propiedades de las plantas.

Frecuentemente la etnobotánica se identifica con el estudio de ciertas plantas, denominadas “medicinales”, usadas para curar diversas enfermedades. De hecho hoy en día mucha gente recurre a estos “remedios tradicionales” como una alternativa a la farmacología moderna, basada en productos obtenidos de forma sintética que con demasiada frecuencia llevan implícitos efectos secundarios.

Pero el uso que una persona del campo pueda hacer de unas cuantas plantas medicinales es mínimo si lo comparamos con el uso que hace de otras muchas especies vegetales en su día a día.

En Portugal existe un amplio manantial de conocimientos acerca de estos usos tradicionales de las plantas. Sin embargo, la utilización de las plantas va disminuyendo gradualmente, ya que las nuevas generaciones, al no sentir la necesidad de usar estas plantas, no desarrollan un interés en aprender estos usos tradicionales. De esta manera los saberes tradicionales se encuentran casi exclusivamente en la memoria de los ancianos de las aldeas, lo que se traducirá en su desaparición a medio plazo si no se hace nada para impedirlo.

Parafraseando a Richard Evans Schultes (1990):

“La etnobotánica tiene varios aspectos de vital importancia que pueden contribuir de forma notable al progreso de la ciencia. Hay tres de estos que yo encuentro de singular interés y que, sin pérdida de tiempo, merecen una atención amplia y constructiva:

- *la protección de las especies vegetales en peligro de extinción*
- *el rescate de los conocimientos sobre los vegetales y sus propiedades*
- *la domesticación de nuevas plantas útiles, o en términos más amplios, la conservación del plasma genético de las plantas económicamente prometedoras “.*

1.2 Área de estudio. Área de “Paisagem Protegida da Serra do Açor”

La “Serra do Açor” se localiza en la región centro de Portugal, entre la “Serra da Estrela” y la “Serra de Lousã”, siendo parte de la Cordillera Central Portuguesa y del Macizo Ibérico. Exactamente se sitúa entre las coordenadas $40^{\circ} 05' - 40^{\circ} 18' N$ y $7^{\circ} 45' - 8^{\circ} 06' W$, en la confluencia de tres áreas administrativas: Beira Alta (BA), Beira Litoral (BL) y Beira Baixa (BB). Incluye un conjunto de montañas con orientación general NE-SW que forman una cordillera entre Gois y Teixeira/Sobral de Casegas, cuyo punto más alto es el pico de “São Pedro do Açor” con una altitud de 1340 m. (Silveira, P. 2001).

Debido a su condición de obstáculo a la progresión de las masas de aire, la pluviosidad en esta sierra llega a valores bastante elevados. Por otro lado la escasa espesura de los suelos asociada a una cobertura vegetal pobre y grandes declives, lleva a que sean frecuentes cursos de agua torrenciales (es decir, caudalosos cuando llueve y secos en los meses de calor)

La erosión provocada por estos cursos puede verse en los valles en “V”. Todos ellos se reúnen en ríos que conducen sus caudales al río Mondego, a través de los ríos Ceira y Alva, o al río Zêzere.

En este paisaje marcado por el fuego es frecuente encontrar junto a los cursos de agua los ejemplos de vegetación mejor preservada, con presencia de especies como el “azereiro” (*Prunus lusitanica* subsp *lusitanica*), reliquia del Terciario cuya distribución coincide con las líneas de agua.

La “Serra do Açor” se encuentra incluida en el Macizo Antiguo Ibérico o Macizo Hespérico, compuesto por formaciones Ante-Mesozóicas donde predominan los granitos y las pizarras

Se encuadra dentro del Complejo Xisto-Grauváquico Ante-Ordovícico, y es patente el dominio de la Orogénesis Hercínica que da una orientación general de $N60^{\circ} W$, con una estructura en Horsts escalonados. Debido a su poca altura son poco evidentes los efectos de las glaciaciones Cuaternarias.

En las vertientes Sur de las montañas encontramos suelos de poca espesura (Litosuelos), mientras que en las expuestas al Norte, menos sensibles al fuego y, por tanto, menos erosionadas, con lo que presentan una mayor profundidad de suelo junto con más materia orgánica y humedad, lo que permite el desenvolvimiento de un estrato arbóreo, castaños (*Castanea sativa*) y pinares (*Pinus pinaster*). En los valles sobre depósitos fluviales se desarrolla la agricultura (Silveira, P. 2001).

En términos climáticos se insiere dentro de las zonas húmedas según algunos autores o en el área de clima pre-atlántico, subhúmedo según otros (Salomé Camejo Rodrigues, J. 2002).

Sobre su cobertura vegetal se sabe que hasta las primeras glaciaciones dominaba la vegetación subtropical o tropical, con géneros como *Magnolia*, *Bombax* y familias como *Sapotaceae*, *Araliaceae*, etc., que en las áreas de interior y de montaña sería de tipo lauriforme perennifolio (con especies como *Rhododendron ponticum*, *Myrica gale* y *Prunus lusitanica*). Durante el Plioceno (hace 5-3 millones de años) hubo una progresiva disminución de las precipitaciones estivales con la instalación de un clima mediterráneo con géneros como *Quercus*, *Olea*, *Pistacia*, etc.

Con las sucesivas glaciaciones Cuaternarias se dio un progresivo empobrecimiento de los bosques debido a las oscilaciones entre climas fríos y secos *versus* climas calientes y húmedos, con lo que se alternaron formaciones esteparias de herbáceas (gramíneas, ciperáceas) y arbustivas (ericáceas) con densos bosques caducifolios y perennifolios.

Los primeros indicios de actividad humana surgen en la “Serra da Estrela” en 7635 a.C. con actividades de pastoreo y cultivo de cereales que hicieron que en el 2425 a.C. el paisaje ya fuera semi-forestal. Durante la Edad de Bronce y de Hierro (hace 3500-1500 años) se observa una clara deforestación en beneficio de los terrenos de cultivo y el pastoreo pero fue entre los siglos XII – XVII cuando se produjo la destrucción absoluta de los bosques naturales por el pastoreo, el carboneo, las plantaciones de *Pinus pinaster*, olivos y castaños y la construcción naval. Durante esta época solo los cotos eclesiásticos (como la Mata da Margarça, auténtica reliquia forestal) resistieron la deforestación.

Durante el “Estado Novo” se produjo la mayor plantación de *Pinus pinaster* en esta sierra, lo que, tras la caída del régimen y el éxodo de los años 60 y 70, dio lugar a enormes pinares descuidados que llevaron a los consecuentes fuegos que asolaron y aún asolan esta sierra.

Entre los cultivos de esta sierra destaca el maíz, las patatas (ambas introducidas en el siglo XVIII), las judías, coles y cereales. El centeno se cultivaba en alternancia con las retamas (sobre todo *Cytisus striatus*) que como buenas leguminosas fijan nitrógeno atmosférico en el suelo, recuperando la capacidad nutritiva para un cultivo tan exigente como este. También se plantaron olivos, castaños y vides.

En cuanto al ganado predominó el caprino que se alimenta de brezos y carquejas, poco ganado ovino y algunos cerdos.

- La Mata da Margarça¹

La “Mata da Margarça”, con un área aproximada de 50 hectáreas, ocupa una ladera con exposición N-NW de 25° de inclinación entre 600-850 metros de altitud, dentro de la “Serra do Açor”. Se trata de una Reserva Natural ya que es una de las escasas reliquias de vegetación natural de Portugal.

Su estudio florístico muestra una vegetación rica en castaños (*Castanea sativa*), robles (*Quercus robur*), “azereiros” (*Prunus lusitanica*), laureles (*Laurus nobilis*), madroños (*Arbutus unedo*), acebo (*Ilex aquifolium*), madreselvas (*Lonicera periclymenum*). También hay varias especies de helechos (*Polypodium australe*, *Polypodium interjectum*, *Asplenium onopteris*, *Blechnum spicant* y *Dryopteris filix-mas*) junto con plantas interesantes de la flora portuguesa como *Lilium martagon*, *Polygonatum odoratum*, y, en las líneas de agua herbáceas poco comunes como la *Veronica montana* o *Chrysosplenium oppositifolium*.

Como ya mencionamos, fue en el siglo XIII cuando la Mata pasó a manos de los Obispos Condes de Coimbra. Más tarde, en el siglo XIX el Estado tomó cuenta de estos terrenos y los vendió en una subasta pública a un propietario privado. En 1977 la población de la aldea de Pardieros inició un proceso para que pasara a manos del Estado de nuevo y fuese considerada Parque Nacional que concluyó en 1985 con su integración en el “Área Protegida de la Sierra do Açor” pasando a ser propiedad del ICN (Instituto para la Conservación de la Naturaleza) portugués.

¹ Paiva, J. 1981

1.3 Objetivos del estudio

En general, podemos decir que el objetivo de un estudio de este tipo es recoger y preservar los conocimientos etnobotánicos tradicionales de una determinada región. Así, el presente estudio intenta recoger la mayor cantidad de información posible sobre la etnobotánica de la "Sierra do Açor", excluyendo el área de las plantas medicinales, ya que sobre este tema ya fue realizado un interesante estudio el año pasado por Salomé Camejo Rodrigues, J. (2002).

Podemos definir dos objetivos en este estudio:

1. Recoger el conocimiento popular referido a usos de las plantas en cualquier área, excluyendo las medicinales.
2. Recoger los diferentes nombre populares locales de las plantas junto con sus correspondientes nombres científicos.

2. MATERIAL Y MÉTODOS

- Entrevistas e informadores

Para recoger la información se realizaron, entre los meses de enero y mayo del 2003, 30 entrevistas etnobotánicas a habitantes de 12 aldeas diferentes de la “Serra do Açor” (ver tabla). Se intentó entrevistar a personas que tuviesen ciertos conocimientos de la vegetación de la zona y de sus usos, por lo que el muestreo no fue aleatorio. La mayoría de los entrevistados son personas ancianas, al ser las que más saben sobre este tema.

El primer contacto con estas personas nos fue dado, en la mayoría de los casos, por la Dra. Silvia Neves del ICN (Instituto para la Conservación de la Naturaleza) que, al trabajar en la Mata da Margaraça y ser original de Coja, conocía bien a las personas que fueron entrevistadas. Otras personas nos fueron presentadas por el Dr. Jorge Paiva de la Universidad de Coimbra y a algunas personas las conocimos directamente en las aldeas.

Por otro lado también contamos con la ayuda desinteresada del Dr. Paulo Ramalho, antropólogo y director del “Museo Etnológico de Arganil” y del “Museo Etnológico do Piódão” que nos mostró objetos antiguos recogidos en ambos museos y nos indicó personas a las que entrevistar. También nos ayudó la Dra. Cecilia, que nos mostró y explicó la elaboración tradicional del queso en su quesería en la “Quinta do Mosterio” en Folques.

El método seguido fue el de la “entrevista etnobotánica”, que explicamos a continuación:

1. Antes de comenzar una entrevista con un *informador* conviene elaborar una lista de preguntas que sirvan de guía para la posterior conversación. Es recomendable no hacer estas preguntas de forma directa, se trata tan sólo de una orientación para el investigador. Algunos ejemplos de preguntas pueden ser:

- ¿ Qué plantas utiliza en su alimentación?
- ¿ Qué plantas utiliza en la construcción? ¿ y en las herramientas?
- ¿ Conoce el carbón vegetal? ¿ con que especies se elabora?
- ¿ Conoce bebidas derivadas de frutos silvestres o cultivados?
- ¿ Qué plantas utiliza para alimentar al ganado?
- ¿ Qué plantas utiliza como combustibles en chimeneas, hornos, hogueras?
- ¿ Conoce plantas usadas como repelentes de insectos u otros animales?
- ¿ Conoce tradiciones que tengan que ver con las plantas? ¿ y supersticiones?
- ¿ Conoce cuentos, poesías o refranes que hablen de plantas?
- ¿ Conoce juegos de niños donde intervengan plantas?

Esta lista se irá modificando a medida que avance el estudio, retirando algunas preguntas e incorporando otras.

2. Una vez frente al *informador* (si se trata de la primera vez que se habla con él) se realiza una “entrevista no estructurada”, esto es, una entrevista informal, variadas, sin presionar ni hacer demasiadas preguntas, dejando que la persona nos hable de diferentes temas. Es importante que el *informador* no se sienta presionado ni interrogado, sino que se sienta a gusto conversando y mostrando sus conocimientos. Así, conviene evitar preguntas directas del tipo: “¿Cómo se llama esta planta?” que, en cierta manera, exigen una respuesta que puede no conocer el entrevistado. Por el contrario si sustituimos esta pregunta por: “¿tiene esta planta algún nombre?”, el entrevistado se siente más a gusto para contestar afirmativa o negativamente. También es importante saber escuchar al entrevistado, sin interrumpirle constantemente.

La información obtenida se va escribiendo en un cuaderno de campo durante la propia entrevista, que más tarde es revisado y corregido. En un principio se pensó en usar un grabador para las entrevistas pero desistimos de su uso al ver que algunas personas se sentían inhibidas.

3. Se debe visitar a los entrevistados al menos dos veces ya que en la segunda entrevista suele aparecer información nueva, no mencionada en la primera por olvido o desconfianza. Así las segundas entrevistas son del tipo “entrevista estructurada” más específica que la primera, en la que se pregunta por ciertos temas o plantas o se resuelven dudas de la entrevista anterior.

Las entrevistas se realizaron en las aldeas de los *informadores*, en sus casas, huertas, plazas e incluso durante paseos por el campo. Cada persona fue entrevistada, al menos, dos veces aunque hubo personas con las que se llegaron a realizar hasta cinco entrevistas.

- Recogida de plantas e identificación

Durante las entrevistas las plantas son mencionadas con sus nombre populares, particulares de cada zona, por lo que es imprescindible una posterior identificación de la especie. Por esta razón realizamos las entrevistas en las aldeas o en el campo de forma que los entrevistados nos señalaran las plantas de las que hablaban, que recogimos e identificamos. De esta manera hicimos un herbario que fuimos mostrando a los *informadores*, que nos indicaban los nombres e usos de las especies que conocían. Así nos fue posible confirmar muchas plantas y recoger diversos nombre locales. Algunos árboles y plantas de huerta no fueron recogidas ya que no había ninguna duda de la especie que se trataba.

Para la identificación de las plantas recogidas usamos la siguiente bibliografía: *Flora Ibérica* (Castroviejo *et al*, 1986-), *Flora de Portugal* (Coutinho, 1939), *Vocabulario*

de termos botánicos (Batarda Fernandes, 1986) y *Contribuição para o conhecimento da flora vascular da Serra do Açor* (Silveira 2001).

Para la identificación de algunas especies contamos con la ayuda del Dr. Antonio Xavier Coutinho y del Sr. Armenio, ambos de la Universidad de Coimbra (Portugal).

Tabla 1. Lista de informadores (Nota: algunos nombres se encuentran incompletos)

Informador (a)	Localidad de residencia	Profesión (actual o antigua)
Sr Adelino dos Prazeres	Relva Velha	Guarda forestal, leñador y trabajador rural
Sr Silveiro	Relva Velha	Carpintero
Sr Jorge	Pardieiros	Carpintero y cuchero
Sra María	Pardieiros	Trabajadora rural
Sra Urbana da Conceção	Pardieiros	Trabajadora rural
Sr Diamantino	Pardieiros	Apicultor
Sra María Fernanda	Pardieiros	Trabajadora rural
Sr Antonio Jerónimo	Enxudro	Operario de construcción
Sra Ilda	Enxudro	Trabajadora rural
Sra Isilda	Relva Velha	Trabajadora rural
Sr Fernando	Monte Frío	Trabajador rural
Sr Fernando Francisco	Monte Frío	Trabajador rural
Sr José Martín Nunes	Monte Frío	Trabajador rural
Sr José Martín Relvas	Monte Frío	Trabajador rural
Sr Manel Lopes	Parrocelos	Trabajador rural y carpintero
Sra Felicidade	Parrocelos	Trabajadora rural
Sr Arnaldo Filipe	Sobral Magro	Pastelero y apicultor
Sr Alfredo Correia	Pisao	Trabajador rural y curandero
Sra Esperança Cerejeira	Pisao	Trabajadora rural
Sra Elisa dos Cerros	Cerdeira	Trabajadora rural
Sr Antonio dos Anjos	Cerdeira	Trabajador rural
Sr Antonio Vicente	Sobral Magro	Trabajador rural
Sra María Lourdes	Sobral Magro	Trabajadora rural
Sra María Odete	Barril do Alva	Funcionaria en la escuela
Sr Mario Fernandes	Barril do Alva	Trabajador rural
Sra Alisa Antunes Pereira	Luadas	Comerciante
Sr José Antunes	Luadas	Carpintero
Sr Carlos Alberto Costa	Cerdeira	Profesor
Sra Arminda	Folques	Cocinera

3. RESULTADOS

3.1 USOS TECNOLÓGICOS DE LAS PLANTAS

Desde la antigüedad el hombre ha usado diversas especies vegetales, normalmente arbóreas, en la construcción de herramientas, de viviendas, de ropas, etc.

Si tenemos en cuenta que la mayoría de las aldeas estudiadas fueron prácticamente autosuficientes hasta hace unos 40 años, no debe extrañarnos la variedad de usos tecnológicos que existieron o aún existen de la vegetación de la zona.

Empecemos por las especies más usadas:

- **Castanheiro** (*Castanea sativa* Mill.)

No sería una exageración decir que antiguamente en esta sierra se encontraban auténticos “castanhais” como el que aún se conserva en la Reserva Natural de la Mata da Margaraça. Desgraciadamente los cultivos extensivos de “pinheiros” promovidos por la dictadura Salazarista junto con los actuales cultivos de “eucalipto” han acabado prácticamente con este árbol.

Su madera era, y aún es, muy apreciada en carpintería (para mobiliario), y con ella se fabricaban utensilios típicos de esta sierra como las “gamelas” y las “canastras”.

Veamos esto con más detalle:

- Canastreiros y canastras

Las “canastras” o “cestas” de “castanheiro” eran, en su día, una de las principales fuentes de riqueza de esta sierra. Eran hechas a mano por los “canastreiros” y se usaban para transportar madera, carbón, etc.

Los “castanhais” crecían en los “castiçais”, sotos de “castanhais”, donde eran podados de una manera particular que consistía en cortar el tronco a una altura baja de forma que en vez de desarrollar un único tallo grueso, salían varios tallos finos verticales que eran cortados de 4 en 4 años.

Con estas “varas” se fabricaban las “canastras” (fig 1. a y b), para lo que había que preparar primero la madera. El proceso se divide en las siguientes fases:

- cortar las “varas” del árbol.
- cocerlas en el horno de leña para separar la cáscara de la “vara”.
- quitar la cascara y abrir las “varas” en tiras que se juntan en “molhadas”.

- sumergir las “molhadas” en agua entre 3 semanas y un mes para “amolecer” (ablandar) la madera.

Una vez ablandadas las tiras estas se abren en tiras más finas, para lo que se usa el “podão”.

Con estas tiras se “trenza a canastra”, que consta de varias partes bien diferenciadas.

Por un lado están los “costeiros”, láminas gruesas de madera vieja (de unos 10-15 años) que forman la parte inferior de la “cesta”.

Alrededor de estos están los “fechos” y “correias” hechos con tiras de menor grosor, las “ilhergueiras” en los lados y finalmente el “arco”, hecho con una vara fina, en la parte superior.

Las herramientas usadas son dos tipos de “podões” (de una y de dos manos) y una “faca” pequeña (fig 1. c, d y e)

*“Havia o canasteiro
para cestas e canastrões
trabalhavam o dia inteiro
lá ganhavam os seus tostões”*

“ Estaba el canasteiro
para cestas y canastas
trabajaban todo el día
así ganaban sus duros”

*“ Mais a frente, junto a um ribeiro
há um forno engraçado
onde o hábil canasteiro
faz de paus um refugado”*

“ Más al frente, junto a la ribera
hay un horno divertido
donde el hábil canastero
hace con palos un rehogado”

(Prazeres, A. F. 1998)

- Gamelas y gameleiros

Otra de las fuentes económicas de esta sierra, las “gamelas”, eran construidas por los “gameleiros” (fig 2) que muchas veces también eran “canasteiros” y carpinteros, es decir, artesanos de la madera.

Las “gamelas” (fig 3) son unos cuencos de madera usados para amasar la harina del pan, aunque hoy en día se usan en decoración o para poner la fruta en la mesa.

Eran hechas en madera verde de “castanheiro” sin podar, que se cortaba cuando el tronco ya era grueso. Así, el tamaño de la “gamela” depende de la edad del árbol: cuanto más viejo mayor será la “gamela”.

Una vez cortado el tronco se separa un cilindro del tamaño de la “gamela” que se quiere hacer.

Este cilindro se abre a la mitad (normalmente el árbol abre naturalmente un pequeño surco en el medio por el que se abre el cilindro) y con cada mitad o “rolo” se obtienen varias “gamelas”.

En primer lugar se marca el diámetro de cada “gamela” con un compás. A continuación el artesano comienza a excavar el centro del “rolo” con un “machado” (hoy en día se usa una sierra eléctrica) hasta llegar a la profundidad deseada.

En este punto se recorta el círculo marcado con el compás por el que se introduce una “cunha” a la que se da unos golpes con un “maço” para separar la primera “gamela” del resto del “rolo”. De esta manera se van separando varias gamelas.

Ahora comienza la fase de perfeccionamiento de la “gamela”, puliendo el interior con un “enxó”(herramienta de lámina cóncava) y el exterior con una “machada”(pequeña hacha), con lo que ya tenemos hecha la “gamela”.

Por otro lado están las “escudelas” que no son otra cosa que “gamelas” de menor tamaño usadas también para amasar la harina con la que se hace el pan.

*“ Por que não o gameleiro
e a sua ferramenta
um tronco de castanheiro
porque a casa ainda aguanta”*

*“ Por que no el “gameleiro”
y su herramienta
un tronco de castaño
porque la casa aún aguanta”*

(Prazeres, A.F. 1998)

Además, la madera de “castanheiro” se usa para fabricar otros objetos como:

- Ambão (fig 4)

Soporte de madera sobre el que descansa el “missal”, guión de la misa que incluye las habituales lecturas de los evangelios.

- Dornas ou balseiros

Recipientes grandes donde se depositan las uvas y los madroños para que comiencen a fermentar para hacer vino o aguardiente respectivamente.

- Alqueire (fig 5)

Cajón de madera usado para medir cantidades de maíz; así hay “alqueires” de 5 de 10 y hasta de 15 litros.

- Arca

De mayor tamaño usada para guardar grandes cantidades de maíz.

- Cesta de verga (fig 6)

Parecida a las “canastras” pero de mayor tamaño y profundidad, se usa para pisar las castañas y quitarles la cáscara. Normalmente presenta un refuerzo de madera en el fondo ya que las castañas son pisadas con botas.

- Caldeirão (fig 7)

Estructura de madera que se colgaba del techo encima del fuego en las antiguas cocinas. Su función era la de servir de soporte para colgar las cazuelas, para lo que tiene varios orificios a diferentes alturas según se quiera tener la cazuela más cerca o más lejos del fuego.

- Forquilha

Palo en forma de horca usado para levantar el centeno en las eras.

- Artesa (fig 8)

Cuenco rectangular donde se daba de comer a los cerdos.

- Pá de moleiro

Pequeña pala de madera usada en los molinos para llenar los sacos de harina.

- Trapeça (fig 9)

Banco de tres patas sobre el que se ponía la cazuela con la comida o sobre el que se sentaban las personas en la cocina.

- Banco da matança

Sobre el que se mataba al cerdo.

También se usaba esta madera para objetos menos específicos, es decir, que podían estar hechos de otras maderas, como sillas, mesas, escaleras de mano, muebles, vigas de los techos, estacas sobre las que se enrollan los “feijoeiros” (*Phaseolus vulgaris*) e incluso estatuas como las mostradas por Arnaldo Filipe (vecino de Sobral Magro) de San Antonio y Cavaco Silva (primer ministro portugués durante los años 80) (fig 19. b) junto con un relieve de un payaso o “Ze Povinho” (personaje popular portugués que equivale al “tonto del pueblo”).

- **Pinheiro bravo** (*Pinus pinaster* Aiton)

Otra de las maderas más usadas es la de “pinheiro bravo”, muy cultivado en esta sierra.

Entre los múltiples objetos construidos con esta madera destaca sin duda la “colher de pau” (cuchara de palo).

- Colher de pau (fig 10)²

Esta pequeña industria artesanal apareció inicialmente en la aldea de Pardieros hace ya unos siglos, sin que se sepa bien quién la trajo. De aquí se expandió a otras aldeas de la Sierra como Sardal, Enxudro, Monte Frío, Benfeita, Luadas y Pai das Donas, ya que algunos artesanos se casaron con mujeres de esas aldeas y se quedaron allí a vivir.

En todas estas aldeas la fabricación de cucharas constituía un trabajo complementario a la agricultura, con el que se obtenía algo de dinero. Por esto prácticamente todo los hombres de Pardieros eran “colhereiros”, con lo que esta tierra pasó a ser conocida como “terra dos colhereiros”.

Estas cucharas se usaban para cocinar y la razón por la que deben ser exclusivamente de madera de pino es porque, al contrario que el “castanheiro”, no suelta tinta. Además, la madera verde pino es fácil de trabajar, no como la del “carvalho” (*Quercus robur*) que no abre bien. De todas formas también se construían a veces con madera de “azereiro” (*Prunus lusitanica* subsp *lusitanica*) por su color rojizo y con “loureiro” (*Laurus nobilis*), resultando cucharas más resistentes y pequeñas.

Según sean sus medidas existen seis tipos diferentes de cucharas:

- Fina: con 24,5 cm de largo y 6 cm de diámetro.
- Marroquina: con 29,5 cm de largo y 7,5 cm de diámetro.
- Butão: con 33,5 cm de largo y 9 cm de diámetro.
- Porto: con 38 cm de largo y 11 cm de diámetro.
- Meia: con 44 cm de largo y 13 de diámetro.
- Rabuda: con 55 cm de largo y 15 cm de diámetro.

Para fabricar una cuchara son necesarias cuatro herramientas con funciones específicas:

² Soares, V. 2002

- Machada: pequeña hacha de mango corto usada para tallar la cuchara.
- Enxó: herramienta de hoja concava con la que se cava la “pá” de la cuchara.
- Faca: especie de hoz usada para perfeccionar el “rabo” de la cuchara.
- Legre: con lámina pequeña y mango de hierro sirve para perfeccionar la “pá” de la cuchara.

El proceso de construcción de una cuchara comenzaba con la tala de un “pinheiro” a golpes de “machado” (hacha). Una vez en el suelo se cortaba en “toros”(tarugos) que se llevaban hasta los talleres donde se fabricaban las cucharas.

Una vez allí el “colhereiro” analiza las medidas del “toro”, la distancia entre sus nudos, y hace las marcas necesarias con ayuda de una vara donde están los patrones de los diferentes tipos de cucharas. A continuación realiza el “descasque”, esto es, limpia el “toro” de restos de ramas y le quita la cáscara.

El paso siguiente es la “racha”, que consiste en abrir en dos el “toro” con ayuda de una “machada”, con lo que se obtienen varias lascas de madera que darán más tarde el cuerpo de las cucharas.

Cuando tiene suficientes lascas el artesano se dirige a su taller donde se sienta en un pequeño banco frente a un “cepo” (tarugo de madera de unos 50 cm de altura por 30 cm de diámetro) sobre el que trabaja la madera. El proceso de construcción de una cuchara consta de tres fases:

- “Tallar”: con ayuda de una “machada” se va dando forma a una lasca de madera, diferenciando el “rabo” (mango) de la “pá” (parte cóncava funcional de la cuchara). Con un “enxó” cava la “pá” dándole la concavidad precisa.
- “Fazer da faca”: con ayuda de la “faca” se va puliendo el “rabo” y la “pá”, dándoles una forma redondeada.
- “Legrar”: para esta fase la “pá” de la cuchara se apoya en la rodilla del artesano y el “rabo” se clava en el pecho, previamente protegido por una pequeña almohada, Con el “legre” se perfecciona la cuchara, profundizando a veces la “pá” hasta que esté la cuchara hecha.

Una vez terminadas, las cucharas, normalmente entre 120 y 150 cucharas por día, se guardan en un sitio ventilado y a la sombra hasta el domingo, día en que los comerciantes compraban las cucharas a los artesanos.

Hoy en día en Pardieros ya no existen “colhereiros”, a excepción del Sr. Jorge, último artesano de este tradicional trabajo.

Además de para las cucharas, la madera de pino tiene otros muchos usos como:

- Carpintería

En carpintería se usa mucho esta madera por dos razones: la primera es por la abundancia de este árbol en esta sierra. La segunda es porque el centro del tronco, llamado “cerno”, tiene la cualidad de no pudrirse nunca, con lo que puede usarse en la construcción de casas.

Así cada tronco se corta en dos longitudinalmente y de cada parte se sacan varias tablas usadas por ejemplo para hacer techos y suelos de madera dentro de las casas. También se usan para hacer puertas, mesas, tablas para planchar. Hasta la propia cesta de carpintero (donde lleva sus herramientas) acostumbra a ser de madera de pino.

Las tablas se trabajan con herramientas como la “junteira”, hecha de madera de pino junto con una pequeña lámina de hierro usada para enderezar las “juntas” (tablas), o los “ferros de rasgar” que, según sean “macho” o “fêmea”, hacen que sobresalga o se hunda una determinada superficie.

- Tamancos (fig 11)

Los “tamancos” son las suelas de madera de las antiguas botas, conocidas por su enorme dureza y resistencia. El resto de la bota era de cuero y a veces por debajo del “tamanco” se incluía una suela de metal.

La madera se trabaja cuando está verde, conforme a unos moldes con las diferentes medidas de los pies. Un mes después endurece mucho con lo que ya no puede retocarse. Los “tamancos” eran diferentes según fueran para hombres o para mujeres.

A veces se usaba madera de “azereiro” para su construcción.

- Alqueiro

Medida para el maíz, normalmente hecha de castaño aunque a veces también de pino.

- Garfos de pao

Los “garfos” son tenedores de madera usados para cocinar.

- Gamela

Rectangulares, al contrario que las de castaño, y usadas para llevar tierra sobre los lomos de los burros.

- Maceira

Recipiente alargado usado para poner la comida del ganado.

- “Redução” del molino

Pieza del molino cuya función es reducir la cantidad de agua que entra, por lo que está hecha de una madera resistente al agua (como la de pino).

- Cristo en la cruz

Estatua hecha por Arnaldo Filipe, vecino de Sobral Magro.

- **Soubreiro** (*Quercus suber* L.)

El “soubreiro” (fig 12.a) se cultiva por su particular corteza, la “cortiça” (corcho), que debido a sus propiedades aislantes e impermeables presenta diversos usos.

Esta “cortiça” se retira cada 9 años, dejando así tiempo para su regeneración.

Entre sus diversos usos destacan:

- Cortiços (fig 12.b)

Los “cortiços” son cilindros de “cortiça” usados por los apicultores para tener enjambres de abejas. Su interior es hueco, con una serie de palos de “oliveira” (*Olea europaea*) o “moita preta” (*Erica australis*) cruzados de modo que las abejas construyen sus enjambres sobre ellos.

Las abejas comienzan a construir por la parte de abajo y continúan hacia arriba. Una vez lleno y con la miel hecha (normalmente en julio/agosto) se abre el “cortiço” y se hecha humo para que bajen las abejas y se pueda retirar la miel sin problemas.

Esta miel es exprimida, colada y finalmente embotellada con lo queda lista para su comercialización.

- Trapeçitos (fig 12.c y d)

Son pequeños bancos individuales hechos con restos de “cortiça”.

Así una vez separado del árbol hay que dejar el corcho dos o tres días en agua para ablandarlo. A continuación se ponen unas piedras pesadas sobre los trozos de corcho para que pierdan su curvatura natural. Una vez rectos sólo hay que cortar los cuadrados con las medidas deseadas y juntarlos con “viros” (clavos hechos con “moita preta”) (fig 13).

Estos bancos de fácil fabricación aún se construyen en algunas aldeas como en Parrocelos.

- Rolhas

Las “rolhas” no son más que los tapones de corcho usados para tapar las botellas.

- Barrelera

Se trata de una especie de “gamela” de corcho que algunas personas usaban para lavar la ropa (ver pg 60)

Otros usos eran: revestimientos internos de las casas (debido a sus propiedades aislantes), saleros (fig 20), revestimiento de “garrafões” para evitar los golpes y hasta una sierra cuyo mango está hecho con corcho (fig 14)

- **Abobora** (*Cucurbita* L. spp)

La cáscara del fruto de esta planta se usa para construir diversos objetos como “funiles” (embudos) o “garrafões” para el vino.

- **Amiero** (*Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.

Madera moldeable que cuando aún está verde se usa para la construcción de muebles.

- **Azinheira** (*Quercus ilex* L.)

Su madera se usa para los “cabos” (mangos) (fig 15) de algunas herramientas así como para construir “tascas”, usadas para machacar el lino.

- **Azereiro** (*Prunus lusitanica* L. subsp *lusitanica*)

Su madera es algo blanda por lo que se usa en objetos como “cabos das enxadas” (mangos de las azadas), ganchos para llevar arbustos a la espalda y a veces para fabricar “tamancos”.

- **Azevinho** (*Ilex aquifolium* L.)

Madera poco usada, más aún teniendo en cuenta que se trata de una especie protegida. Aparece en algunos “cabos” de herramientas.

- **Carvalho** (*Quercus robur* L.)

Madera de buena calidad, que no se pudre nunca por el centro (sólo a veces por los lados) por lo que se usa en construcción de muebles, mesas, barriles, etc.

- **Centeio** (*Secale cereale* L.) y **Junco** (*Juncus* L. spp)

Estas dos especies se usan para construir el “joeiro” (fig 17), especie de colador con el centro de “junco” y el aro que lo rodea de “centeio”, usado para separar el grano de la paja de centeno.

También sirven para el “agasalho” (fig 18), especie de sombrero usado para poner encima de la harina con la que se hace el pan, para que fermente.

Con “junco” también se construyen “cestinhos”, cestos pequeños para poner los cubiertos.

- **Cerejeira** (*Prunus avium* L.)

Madera tierna cuando aún está verde pero que endurece cuando se seca. Se usa para fabricar muebles debido a su color rojizo natural y para piernas y laterales de mesas por la misma razón.

- **Figueira** (*Ficus carica* L.)

Madera de mala calidad sólo encontrada en una estatua de “Zé Povinho”(fig 19. d), del ya mencionado escultor de Sobral Magro

- **Medronheiro** (*Arbutus unedo* L.)

Madera muy rígida y, por tanto, muy difícil de trabajar con lo que se usa poco. Solamente la encontramos en las piernas del “banco da matança”.

- **Moita preta** (*Erica australis* L.)

Usada como ya vimos en los “viros” y en el interior de los “cortiços”, también se construye con esta madera el “chambaril” (fig 16), especie de gancho del que se cuelga al cerdo tras la matanza para que se desangre del todo.

- **Nogueira** (*Juglans regia* L.)

Madera blanda cuando está verde, se usa en la construcción de muebles, armarios, para los ejes de los carros tirados por bueyes, para las ruedas de los molinos y para hacer “gadanhas”, cucharas de palo curvadas (las de pino son rectas) usadas para servir la sopa.

- **Oliveira** (*Olea europaea* L.)

Madera pesada y torcida (su tronco crece retorciéndose) usada en “cabos” de herramientas, “manguais” y en artesanato: como por ejemplo la estatua de San Jose (fig 19. c) mostrada por Arnaldo Filipe de Sobral Magro.

- **Pereira** (*Pyrus communis* L.)

Madera poco o nada utilizada, sólo encontramos una estatua de Cristo del artesano ya mencionado (fig 19. a)

- **Salgueiro** (*Salix atrocinerea* Brot)

Madera leve usada para fabricar bastones para jugar a “hockey sobre patines”.

Tabla 3.1. Plantas con usos tecnológicos

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Calidad de la madera	Principales usos
Abobora	<i>Cucurbita</i> L. spp	Cáscara fruto		“Funil” “Garrafão”
Amiero	<i>Alnus glutinosa</i> (L.)Gaertn.	Madera	Moldeable cuando verde	Muebles
Azereiro	<i>Prunus lusitanica</i> L. subsp <i>lusitanica</i>	Madera	Algo blanda	Mango herramientas “Tamancos”
Azevinho	<i>Ilex aquifolium</i> L.	Madera		Mango azadas
Azinhiera, Azinho	<i>Quercus ilex</i> L.	Madera		Mango herramientas “Tasca”
Carvalho	<i>Quercus robur</i> L.	Madera	Buena, no se pudre	Barriles Mesas
Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill	Madera	Muy buena	“Gamelas” “Canastras”
Centeio	<i>Secale cereale</i> L.	Paja		“Joeiro” “Agasalho”
Cerejeira	<i>Prunus avium</i> L.	Madera	Tierna cuando verde después endurece Color rojizo	Muebles
Figueira	<i>Ficus carica</i> L.	Madera	Mala calidad	“Zé Povinho”
Junco	<i>Juncus</i> L. spp	Tallo		“Agasalho” Cestos
Loureiro	<i>Laurus nobilis</i> L.	Madera	Resistente	Cucharas
Medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	Madera	Muy rígida	Piernas banco de matanza
Moita preta	<i>Erica australis</i> L.	Madera	Pequeño tamaño	“Chambaril” “Viro”
Nogueira	<i>Juglans regia</i> L.	Madera	Moldeable cuando verde	Muebles “Gadanhas”
Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.	Madera	Torcida pesada	Mangos herramientas “Manguais”
Pereira	<i>Pyrus communis</i> L.	Madera		Artesanato
Pinheiro bravo	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Madera	Buena, el centro no se pudre	“Colher de pao” “Tamancos”

Salgueiro	<i>Salix atrocinerea</i> Brot.	Madera	Leve	Bastones hockey
Sobreiro	<i>Quercus suber</i> L.	“Cortiça”	Impermeable y aislante térmico	“Cortiços” “Rolhas” “Trapeçitos”

3.2 AGRICULTURA Y PLANTAS EN LA ALIMENTACIÓN

La variedad de plantas usadas en la alimentación (ya sea humana o animal) es tan grande que dividiremos este apartado en cuatro:

- Plantas en la alimentación humana, referido a las especies usadas exclusivamente en la alimentación del ser humano.
- Plantas culinarias, referido a las especies usadas como especias o condimentos en la cocina.
- Plantas y animales, referido no sólo a la alimentación del ganado sino también a otros usos como veterinarios o fabricación de “estrume”.
- Plantas y bebidas, referido a la elaboración de bebidas alcohólicas y de otros tipos con los frutos u otras partes de las especies vegetales.

3.2.1 Plantas en la alimentación humana

Bajo este título englobamos a todas las especies vegetales, sean cultivadas o silvestres, usadas en la alimentación del ser humano.

Sabemos que en tiempos prehistóricos la alimentación humana se basaba en la recolección de hojas, raíces, tubérculos y frutos hasta que en el Paleolítico comenzó el cultivo y selección de algunas especies, en lo que se denomina “Revolución Agrícola”.

Esta revolución dio lugar al sedentarismo y como consecuencia al nacimiento de grandes civilizaciones, pero al mismo tiempo mudó drásticamente la dieta humana, reduciendo considerablemente en número y variedad las especies vegetales consumidas. (Diamond, J. 1998)

Por esto veremos en dos apartados diferentes las plantas cultivadas y las silvestres. Empecemos por las primeras:

- **Plantas cultivadas**

En la Sierra do Açor, debido a los accidentados y escasos terrenos y a los pésimos caminos, la agricultura siempre fue, y aún sigue siendo, de subsistencia. Se trata de un trabajo muy duro teniendo en cuenta que no se usa ningún tipo de maquinaria agrícola con lo que todo se hace por la “mano del hombre”.

Antiguamente eran las mujeres las que practicaban la agricultura, ya que los hombres se dedicaban a otras profesiones (carpinteros, cucheros, etc.) para ganar algo de dinero que les permitiera comprar otras cosas necesarias para vivir. Eso sí, en la altura de la cosecha toda la familia participaba.

El principal cultivo era el de “milho” (maíz) y en menor medida el de “centeio” (centeno), seguido de “oliveiras” (olivos), frutales y hortalizas. Comenzaremos por el “milho”:

- **Milho** (*Zea mays* L.)³

El cultivo de “milho” era un trabajo duro que tenía varias fases:

- Preparación de la tierra

En febrero comenzaban a prepararse las tierras que más tarde serían sembradas. Primero eran cubiertas de estiércol o “estrume” (ver pg 48) para después comenzar la “cava” de la tierra. Esta “cava” requería una técnica especial consistente en cavar primero las tierras más bajas del terreno (al encontrarse en las laderas de las montañas los terrenos estaban bastante inclinados) y “acartando” (transportando) la tierra dentro de cestos hasta las partes superiores del terreno. De esta forma se compensaba el progresivo deslizamiento de los suelos debido a la lluvia y a los regados. Normalmente la “cava” la realizaban hombres y mujeres al ritmo compasado de la voz de uno de los cavadores.

- La “sementeira” y el “ralado”

En marzo se sembraba el “milho”, a veces mezclado con “feijão”, en surcos poco profundos. A continuación era cubierta de tierra, “gradada” o “atupida”, según la tarea fuera realizada con un carro de bueyes o por la mano humana. Así se protegían las semillas del ataque de los pájaros y podían germinar en condiciones.

Tras esto las plantas nacidas eran “raladas”, esto es adelgazadas, hasta 15 o 30 cm. Con esto se evitaba que se atrofiaran unas a otras.

- La “rega” y las fases intermedias

En junio comenzaban las “regas” (regados) junto con los “sachados” (cortar las malas hierbas). También era la época de “esbandeirar” o “escandar” (retirar el espigón superior de la caña llamado “bandeira”) y de “depenar” o “desfolhar” la planta (quitar las hojas de la caña para que engrose la espiga).

Si el terreno estaba inclinado era necesario “empalhar-lho” (cubrirlo con paja de gramíneas del género *Festuca* L. sin semillas para que no crecieran sobre los cultivos) impidiendo que las aguas se quedaran retenidas en el suelo y el sol secase la tierra. El riego se realizaba a partir de unas “poças” (pequeñas represas de agua cerca de ríos y riberas) que había que “deitar” (abrir) cerrándolas después permitiendo que se vuelvan a llenar. Así existían “poças” comunes comunicadas mediante “regos” (canales excavados en los terrenos) con cada terreno, que tenía un “tornadoiro” (abertura) cerrado por piedras.

“*Tinha tanques no ribeiro*”

“ Tenía tanques en la ribera

³ Ramalho, P. (1999) y Soares, V. (2002).

*p'ra de noite armazenar
a água que dia inteiro
servia para regar”*

para noche almacenar
el agua que el día entero
servía para regar”

(Prazeres, A.F. 1998)

- La “colheita”

En septiembre, cuando el “folho” (hojas que envuelven la espiga) presentaba un color castaño, el “milho” estaba maduro y comenzaba la “colheita” (cosecha). Se recogían las espigas, se “descamisavam” (limpiar las espigas) y se transportaban en sacos a las “casas de milho”.

- El “malhar” y la “debulha”

Una vez en la “casa de milho” se escogían las mejores espigas para el próximo sembrado y el resto eran “malhados” (golpeados con el “mangual” para soltar los granos) y ya por la noche “debulhados” o “descasulados” (soltar los granos que aún quedan a mano) a la luz de las “candeias” de aceite o petróleo.

Esas noches eran animadas por la tradición del “milho rei”, de la que hablaremos en el apartado correspondiente a “Tradiciones y supersticiones” (ver pg 78).

- El “secagem”

Al día siguiente el “milho” era secado en las “eiras” (eras) al sol, durante tres o cuatro días, “arrecando-lho” (recogiéndolo) todas las noches. Una vez seco se “joeirava” (mandaba al aire para quitar las últimas impurezas) y se guardaba en “alqueires” de madera de castaño hasta que fuera al molino para transformarse en harina.

- La “farinha de milho”

El grano se llevaba dentro de “sarrões” o “taleigos” (sacos de piel de cabra u oveja) sobre la espalda hasta el “munho” (molino), cercano a las riberas, donde se transformaba en “farinha” (harina) que había que llevar de nuevo a casa.

- La “broa”

La “broa” es un pan hecho con una mezcla de harina de “milho” y de “Centeio” (*Secale cereale* L.), y solía cocerse de ocho en ocho o de quince en quince días en hornos comunitarios.

Primero se hacía el “crescente” el día anterior con las sobras de la última cocedura junto con un poco de harina y agua. A continuación se mezclaba con “farinha de milho”, agua templada, sal y un poco de “farinha de centeio” dentro de una “gamela”

(cuenco) de madera de castaño, y el resultado se depositaba bajo el “palhão” (especie de sombrero de paja), donde esperaba a que el horno estuviera caliente. Una vez calentado se introducían con una pala y se esperaba a que cociesen. Ya estaba el pan hecho.

*“Os fornos que antigamente
coziam o pão para o lar
hoje servem raramente
não se vêem fumegar”*

“ Los hornos que antiguamente
cocían el pan para casa
hoy sirven raramente
no se ven humear”

(Prazeres, A.F. 1998)

*“Tinham fornos engraçados
de inverno a fumegar
onde homens preparados
punham paus a refugar”*

“ Tenían hornos divertidos
en invierno humeando
donde hombres preparados
ponían pan a rehogar”

(Prazeres, A.F. 1998)

Otra manera era hacer pan sin “farinha de centeio”, más pesado que el anterior por lo que quitaba mejor el hambre.

- Curiosidades

En los cultivos había “espantalhos” (espantapájaros) hechos con ropa vieja rellenos de hojas de “milho” que se movían con el viento asustando a las aves.

Otra manera de asustar a las aves eran los “pisões”, curiosos artilugios formados por una cuchara de madera con una lata debajo. La cuchara estaba atada por un elástico a un palo vertical y situada debajo de un goteo de agua, de forma que las gotas caían sobre la parte delantera de la cuchara, levantando el mango. Llegaba un momento en que la cantidad de agua era tal que la cuchara se volcaba, perdía el agua acumulada y el mango caía violentamente sobre la lata, causando tanto ruido que todos los animales se espantaban.

Antiguamente, los colchones de las camas estaban rellenos de “palha do milho”, es decir, de hojas de “milho”. Presentaban una abertura por la que se metían las hojas hasta estar bien lleno.

También había quien, por no tener dinero para tabaco, fumaba las “barbas de milho” envueltas en una hoja de la caña (llamada “carapela do milho”) y hasta quien usaba estas hojas a modo de papel higiénico.

- **Centeio** (*Secale cereale* L.)

El “centeio” era un cereal muy sembrado, aunque raramente en tierras de cultivo. Se decía que “queimava” el suelo, dejándolo improductivo para varios años; la verdad era otra: para las tierras fértiles estaba reservado el “milho”; el “centeio”, bastante menos exigente en humus y agua, se destinava a suelos pobres, pedregosos e inclinados.

La siembra del “centeio” se realizaba en Otoño sobre terrenos baldíos llenos de “giestas” (*Cytisus* L.). Así, antes de sembrar, se cortaban estas “giestas”, que a continuación eran quemadas y el grano era sembrado sobre las cenizas.

En agosto se realizaba la “ceifa” (cortar y recoger los cereales) seguidas de las “malhas”, trabajo colectivo en las “eiras” en el que se separaba el grano de la paja. (Ramalho, P.1999).

*“A cultura do centeio
nas encostas, nos giestais
dava vida ao pastoreio
destruía os matagais.*

“ El cultivo de centeno
en las cuestas y los retamares
daba vida al pastoreo
destruía los arbustos

*Quando malhado na eira
em dias de grande calor,
mesmo dura a trabalhadeira
alegrava o malhador.”*

“ Cuando trillado en la era
en días de gran calor
aunque duro el trabajo
alegraba al trillador.”

(Prazeres, A.F. 1998)

Al igual que el “milho” este cereal tenía otros usos como era el de servir de relleno para los colchones de las antiguas camas.

- **Oliveiras** (*Olea europaea* L.)⁴ (fig 21)

Abundaban en esta sierra los pequeños olivares familiares, cultivo que aún hoy en día sigue vigente, aunque en menor medida que antiguamente.

La “apanha” (recogida) de la aceituna se efectuaba entre diciembre y enero, y se trataba de un trabajo difícil debido a que las “oliveiras” se encontraban normalmente en terrenos abruptos y peñascos. Además, no se solían podar los árboles, con lo que normalmente tenían que usarse escaleras de mano para llegar a las ramas más altas.

*“ Quem apanha azeituna antes do Natal
deixa o aceite no olival “*

(“ Quien coge aceituna antes de Navidad deja el aceite en el olivar”)

⁴ Ramalho, P. (1999) y Soares, V. (2002).

“ *Quem colhe a azeituna antes de Janeiro
deixa o azeite no madeiro* “

(“ Quien coge aceituna antes de enero deja el aceite en el madero”).

La “apanha” comenzaba por la mañana temprano y se realizaba casi exclusivamente a mano, depositando las aceitunas en un cesto. Para las ramas más altas se usaba la escalera y, a veces, una vara hecha de madera de “castanheiro”.

Las aceitunas se iban guardando en “tulhas” (contenedores de madera) con mucha sal para evitar que se pudran antes de ir al lagar, para obtener el aceite.

Así las aceitunas pasaban semanas en las “tulhas do lagar”, pequeñas casas de pizarra donde se guardaban las aceitunas; cuanto más tiempo pasaran esperando mayor sería la acidez final del aceite, lo cual no era un problema, ya que un aceite ácido “fundía” (rendía) más y, además, llenaba el estómago, con lo que engañaba al hambre.

En el “lagar” trabajaba el “lagareiro” que era pagado con una proporción del aceite obtenido. Así una parte iba para el “pote ladrão” del “lagareiro” y diez iban para los dueños de la aceituna.

Los “lagares” funcionan al igual que los molinos con el agua de los ríos y riberas.

Finalmente el aceite se guardaba en “pias” o “talhas” (recipiente en piedra o barro) en las casas y era usado tanto para condimentar las comidas como en la iluminación de las “candeias de azeite”.

Pero no toda la aceituna se usaba para obtener aceite, sino que también se seleccionaban las mejores aceitunas para el consumo casero. Antes de ser comida la aceituna tiene que “curtirse” (quitarle la acidez), en agua que se cambia periódicamente, durante semanas e incluso meses. Hay varias recetas para curtir las aceitunas:

- los señores Jose Martín Nunes y Jose Martín Relvas de Monte Frío curten la aceituna en agua con sal, cáscara de naranja (*Citrus sinensis*) y “erva doce” (*Foeniculum vulgare*).

- el señor Alfredo Correia de Pisão curte la aceituna dos meses en agua y a continuación con sal, “louro” (*Laurus nobilis*), “alho” (*Allium sativum*) y “oregãos” (*Origanum vulgare*) durante 15 días.

- el señor Manel y su mujer Felicidade de Parrozelos curten la aceituna con agua, sal, cáscara de naranja y limón (*Citrus limon*).

A parte de estos grandes cultivos cada familia tenía, y aún tiene, una pequeña huerta en la que se cultivan las hortalizas necesarias para la alimentación diaria. Veamos estas especies:

- **Abobora** (*Cucurbita* L.spp)

Originaria de Suramérica, fue introducida en la Península por los españoles. Se cría en las huertas ya que necesita mucha agua.

En la alimentación se usa para hacer sopas como la “Sopa de Abóbora” junto con patatas, cebollas, aceite, ...

También son conocidos en esta sierra los “acilhores” y las “velhosas”, pasteles típicos de las fiestas navideñas, hechos de “abobora” cocida junto con huevo y harina.

- **Alface** (*Lactuca sativa* L.)

Cultivada en las huertas sus hojas se usan en las ensaladas.

- **Alho** (*Allium sativa* L.)

(Ver pg 41)

- **Alho francés** (*Allium porrum*)

Cultivada en las huertas por su bulbo, que sirve de alimento.

- **Aveleiro** (*Corylus avellana* L.)

Cultivada por su fruto, la avellana, usado en la alimentación.

- **Batata** (*Solanum tuberosum* L.)

Originaria de los Andes chilenos y peruanos se cultiva en las huertas. Se planta en mayo y junio para evitar las heladas primaverales y se recogen sus bulbos en octubre y noviembre.

Es un ingrediente básico en platos como la “Tibornada” junto con bacalao y coles cocidas, o la “lagrada” hecha de “batata” y bacalao en las brasas junto con aceite y ajo.

- **Cebola** (*Allium cepa* L.)

(Ver pg 42)

- **Cenoura** (*Daucus carota* L.)

Especie silvestre de barbechos, ribazos, etc. En las huertas se cría una variedad con raíces carnosas, gruesas amarillas o naranjas, que es una zanahoria mejorada.

Esta raíz se toma en ensaladas o cocidas acompañando diferentes platos.

- **Couve** (*Brassica oleracea* L.)

Especie silvestre de los roquedos próximos de las costas atlánticas de Francia, Gran Bretaña, Irlanda, etc. de la que deriva el gran número de variedades cultivadas en las huertas.

Cocida es ingrediente fundamental de la “Tibornada” y de sopas como la “sopa de couve”.

- **Ervilhas** (*Pisum sativum* L.)

Originario de la región mediterránea se encuentra cultivado en muchas zonas del mundo. También aparece en pastizales, bordes de caminos, etc.

Sus frutos cocidos acompañan diferentes platos.

- **Espinafre** (*Spinacea oleracea* L.)

Especie de origen desconocido (se cree que de Oriente pero no se conoce la estirpe silvestre originaria) se cría en las huertas a una velocidad asombrosa; veinte días después de sembradas ya se pueden comer.

Se comen en ensaladas y sopas.

- **Feijoeiro** (*Phaseolus vulgaris* L.)

Original de América se cultiva en las huertas de toda la Península. Se recolecta cuando las vainas están a punto de abrirse, señal de que las semillas están maduras.

Se usa en diferentes sopas y cocida acompañando varios platos. También es el ingrediente principal de los “peixes da horta” que no son más que “feijoes verdes” (judías verdes) rebozados en huevo y harina y después fritos con lo que parecen sardinas, de ahí su nombre.

- **Hortelã-pimenta** (*Mentha x piperita* L.)

Cultivada en huertas se usa en sopas principalmente.

- **Nabos** (*Brassica napus* L.)

Usados en ensaladas, sopas como la “sopa seca de nabos” y en platos más refinados como las “papas laberças” hecho de nabos cortados y cocidos y harina de “milho”, que suelen acompañar a las sardinas fritas. También en el “esparregado” similar al anterior pero con harina de trigo y vinagre.

- **Pimentos** (*Capsicum annum* L.)

(Ver pg 44)

Fritos o crudos se toman en ensaladas o acompañando los más diversos platos.

Por otro lado nos encontramos con el cultivo de diversas especies de árboles frutales, como:

- **Marmeleiro** (*Cydonia oblonga* Mill.)

Originario de Persia, Armenia y Asia Menor y cultivado desde tiempos remotos en Grecia, Italia y resto de los países mediterráneos en huertas y jardines.

Su fruto, el “marmelo”, se usa para preparar la “marmelada”, nombre que en portugues (al contrario que en castellano) alude sólo a la hecha con este fruto.

Para ello se cocen los “marmelos” con muy poca agua, se reducen a puré y mezclan con azúcar en una proporción de 1 Kg de puré: 750 gr de azúcar. Esta mezcla se deja cocer hasta que gana un color rojizo y cierta cremosidad.

Con los “caroços” (parte dura central del fruto donde se encuentran las semillas, es decir, el endocarpo) de este fruto se hace la “jaleia” (jalea) para la que también se cocen en agua (los caroços) y se mezclan con azúcar en la proporción 1:1 para después hervir la mezcla hasta que este a punto.

Con este proceso se obtienen también “compotas” o “confituras” de otras frutas.

Un postre muy especial con “marmelos” consiste en regarlos en vino de Oporto y calentarlos en el horno.

- **Cerejeira** (*Prunus avium* L.)

Originario de Asia Oriental y naturalizado en Europa, se encuentra cultivado y también subespontáneo en esta zona.

Sus frutos las “cereijas” se recogen entre mayo y julio y se comen directamente aunque también sirven para hacer una compota de cerezas.

- **Ginjeiro** (*Prunus cerasus* L.)

Originario como el anterior (con el que guarda un enorme parecido) de Asia Oriental y propagado por Europa gracias a los romanos. Existe otra hipótesis, no carente de interés, que relaciona su nombre *cerasus* con la antigua ciudad de Ceraconte, en el mar Negro (Lánská, D. 1994).

Su fruto se usa para fabricar el “licor de Ginja” del que hablaremos más adelante.

- **Figueira** (*Ficus carica* L.)

Habita en la región mediterránea y en buena parte de Asia, pero no es posible determinar cual fue su área original puesto que se ha cultivado frecuentemente y se asilvestra con facilidad.

Su fruto el “figo” se usa en la alimentación ya sea fresco o secado a la sombra para su mejor conservación.

- **Laranjeira** (*Citrus sinensis* (L.)Osbeck)

Cultivado en huertas su fruto se caracteriza por ser rico en vitamina C y se consume directamente o en zumo.

- **Limoneiro** (*Citrus limon* (L.)Burm.fil)

También cultivado en huertas su fruto se usa en pastelería para preparar la “Tijelada”. Este dulce originario de Monte Redondo lleva leche, huevos, azúcar y la cáscara de limón raspada; todo esto se coce dos horas dentro de un molde de barro en el horno de leña.

- **Maceira** (*Pyrus malus* L.)

Árbol cultivado desde tiempos inmemoriales (se han encontrado restos de manzanas en viviendas lacustres prehistóricas de los valles alpinos) se encuentra sobre todo en el norte de la Península.

Su fruto madura bien entrado el verano y puede comerse directamente, en zumo o hacer compota de él.

- **Nogueira** (*Juglans regia* L.)

Original de la cuenca mediterránea oriental se encuentra tanto cultivado como espontáneo en esta sierra.

Su fruto, la “noz”, es muy nutritivo pero algo indigesto por su contenido en grasa.

- **Pereiro** (*Pyrus communis* L.)

Cultivado en toda la Península su fruto madura entrado el verano y se usa tanto para hacer “compotas” como para comer directamente.

- **Pessegueiro** (*Prunus persica* (L.)Batsch)

Como su propio nombre indica es originaria de Asia y cultivada en la Península.

Con su fruto se hacen “compotas” y también se come directamente.

- **Tangerineira** (*Citrus deliciosa* Ten.)

Original, como todas las especies de este género, de Asia y cultivada en la Península desde antiguo

Su fruto, la “tangerina”, se come directamente.

- **Plantas silvestres**

Finalmente tenemos algunas especies silvestres usadas, cada vez menos, en la alimentación humana, que si bien no son muchas, son bastante interesantes de estudiar.

- **Agrião** (*Nasturtium officinale* R.Br. in Aiton)

Se cría en las riberas de cauces de agua y sus hojas se comen en ensaladas, teniendo la propiedad de purificar la sangre. De allí el dicho:

“ *Si tivesses mal dos pulmões
toma salada de agriões*”.

- **Almeirão** (*Diplotaxis catholica* (L.)DC) (fig 22)

Se cría cerca de cauces de agua y sus hojas basales se comen en ensaladas.

- **Beldruega** (*Portulaca oleracea* L)

Originaria de Asia Menor, donde crece en estado silvestre a mucha altitud. Actualmente, se extiende por la mayor parte de los países europeos de clima suave. Se cría en lugares con bastante luz y calor (Lánská, D. 1994)

Los tallos nuevos y las hojas suculentas se usan en ensaladas.

- **Castanheiro** (*Castanea sativa* Mill.)

Árbol de sobra conocido y bastante extendido, sobre todo antiguamente, por estas tierras su fruto, recogido en Otoño se come asado.

Es plato principal en el tradicional “Magusto” (ver pg 75), aunque también acompaña platos de carne y hasta hay quien haga sopa con ellos.

- **Chupamel** (*Lithospermum diffusum* Lag.) (fig 23)

Esta Boraginácea se cría en terrenos calcáreos de tierra baja. Florece a partir del mes de marzo una flor de color morado que la gente acostumbra a chupar a modo de golosina por su sabor dulce.

- **Coentros** (*Coriandrum sativum* L.)

Se cría en riberas y junto a cauces de agua y sus hojas se comen en ensaladas, o acompañando al bacalao y al marisco.

- **Rabaças** (*Apium nodiflorum* (L.)Lag)

Espontánea en riberas y márgenes de ríos sus hojas se comen en ensaladas y sopas.

- **Silva** (*Rubus* L. spp)

Especie típica de suelos frescos, aparece normalmente en ambientes influenciados por el hombre formando matos impenetrables. Su fruto, la “amoura” sirve de alimento para las personas.

- **Torrelos** (*Petroselinum segetum* (L.)Koh.)

Aparece en bordes de caminos y su bulbo, una vez limpio de tierra se come en ensaladas.

- **Urtigas** (*Urtica dioica* L.)

Planta ruderal se toma en sopas principalmente ya que al hervirla pierde su capacidad urticante con lo que se comen sin problemas.

- *Lamium maculatum* L. (fig 24)

Planta también ruderal que crece en los mismos sitios donde crece la ortiga, con la que se confunde antes de florecer. Sus flores que aparecen en primavera y continúan en verano se toman en ensaladas.

Por último hablaremos de una planta que, si bien no interviene directamente en la alimentación humana, es usada para la fabricación del queso: el “cardo coalhador”.

- **Cardo coalhador** (*Cynara cardunculus* L.)⁵

Tradicionalmente esta era una sierra de pastoreo de ganado ovino, con cuya leche se elaboraba el queso y el requesón, ambos muy apreciados por el buen paladar.

Así, este queso se obtiene a partir de la leche cruda de oveja “coalhada” (cuajada) con las flores del “cardo coalhador”, planta abundante en los campos de esta sierra.

Para ello se toman las flores de esta planta cuando la inflorescencia está bien abierta entre junio y julio, siendo recomendable que sea a mediodía o al atardecer. De esta forma se evita que la flor esté demasiado húmeda (lo que facilita la aparición de hongos).

Existen dos formas de recoger esta flor: una es “cortando” con algún objeto cortante las flores, teniendo en cuenta que la parte más interesante es la extremidad superior de color azul-violáceo; otra es “ripando”, esto es, arrancando la flor con las manos.

A continuación se secan las flores sobre tableros que se agitan con cierta frecuencia, a la sombra en un lugar fresco y ventilado. Una vez seca, pero con su color característico, se guardan las flores en sacos que periódicamente se irán agitando, sobre todo en los días húmedos.

Para cuajar la leche se machacan las flores en agua templada, a razón de 0,2-0,5 gr de cardo por litro de leche, y el resultado se introduce en un paño blanco. Este paño se coloca en la boca de la cazuela o tinaja y sobre él se vierte lentamente la leche templada, de forma que al pasar por la pasta de cardo “arrastre” las enzimas responsables de la coagulación.

⁵ Cabral Rodrigues, R.(2000).

El paño se queda así sobre la leche unos 45 minutos o una hora, que es el tiempo que tarda en cuajar la leche.

El proceso de cuajado o coagulación se debe a la acción de dos enzimas presentes en la flor del “cardo”: la **cardosina A** y la **cardosina B**. La **cardosina A** se encarga de desestabilizar la **caseína** de la leche, que reacciona juntándose con otras proteínas de caseína cortadas formando una red. La **cardosina B** continúa a cortar la caseína en trozos cada vez menores durante la maduración del queso lo que le da un aspecto más “amanteigado” (parecido a la mantequilla).

A continuación el queso se salga y se guarda en un sitio fresco y húmedo donde ocurre la fermentación, durante la que se forma la costra y se “amanteiga” el resto. Después de al menos 15 días se aumenta un poco la temperatura y se baja un poco la humedad, pasando a la fase de maduración que dura entre 30 y 45 días dependiendo de si es primavera o invierno.

Tras esto tenemos finalmente el queso listo para ser consumido.

Con el líquido sobrante tras la coagulación de la leche, denominado “soro” (suero), se hace el requesón. Para ello tenemos que calentar el “soro” a fuego medio, moviéndolo siempre con una caña de “milho”. Cuando alcanza los 55-60 °C se añade leche de oveja y se interrumpe la agitación. El resultado es una masa espesa que se coloca en pequeños cestos de “vime” (*Salix alba* L.), en un sitio fresco y protegido. El requesón debe tomarse en un plazo máximo de cinco días, siendo lo ideal consumirlo en el mismo día.

Tabla 3.2.1. Plantas en la alimentación humana

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Silvestre o cultivada	Uso
Abobora	<i>Cucurbita</i> L. spp	Fruto	Cultivada	“Acilhores” Sopas
Agrião	<i>Nastartium officinale</i> R.Br. in Aiton	Hojas	Silvestre	Ensaladas
Alface	<i>Lactuca silva</i> L.	Hojas	Cultivada	Ensaladas
Alho	<i>Allium sativum</i> L.	Bulbo	Cultivada	General
Alho francés	<i>Allium porrum</i>	Bulbo	Cultivada	General
Almeirão	<i>Diplotaxis catholica</i> (L.)DC	Hojas	Silvestre	Ensaladas
Aveleiro	<i>Corylus avellana</i> L.	Fruto	Cultivada	General
Batata	<i>Solanum tuberosum</i> L.	Tubérculo	Cultivada	Cocida en diferentes platos
Beldruega	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Tallos y hojas suculentas	Silvestre	Ensaladas
Cardo coalhador	<i>Cynaria cardunculus</i> L.	Flores	Silvestre	Cuajar la leche para hacer queso
Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.	Frutos	Silvestre	Asadas acompaña platos de carne
Cebola	<i>Allium cepa</i> L.	Bulbo	Cultivada	Ensaladas
Cenoura	<i>Daucus carota</i> L.	Raíz	Cultivada	Ensalada Cocida en diferentes platos
Centeio	<i>Secale cereale</i> L.	Flor	Cultivada	Harina para la broa
Cerejeira	<i>Prunus avium</i> L.	Fruto	Cultivada	Frutal Mermelada
Chupamel	<i>Lithospermum diffusum</i> Lag.	Flor	Silvestre	Golosina
Coentros	<i>Coriadum sativum</i> L.	Hojas	Silvestre	Ensaladas Migas Con bacalao y marisco
Couve	<i>Brassica oleracea</i>	Hojas	Cultivada	Cocida en

	L.			diferentes platos
Ervilhas	<i>Pisum sativum</i> L.	Fruto	Cultivada	En diferentes platos
Espinafre	<i>Spinacea oleracea</i> L.	Hojas	Cultivada	Sopa Ensaladas
Feijoeiro	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Fruto	Cultivada	Cocido en diferentes platos Sopas
Figueira	<i>Ficus carica</i> L.	Fruto	Cultivada Subespontánea	Frutal
Ginjeiro	<i>Prunus cerasus</i> L.	Fruto	Cultivada	Licor de Ginja
Hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L.	Hojas	Cultivada	Sopas
Laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.)Osbeck	Fruto	Cultivada	Frutal
Limoneiro	<i>Citrus limon</i> (L.)Burm.fil	Fruto	Cultivada	Frutal
Maceira	<i>Pyrus malus</i> L.	Fruto	Cultivada	Frutal Mermelada
Marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> Mill.	Fruto	Cultivado	Frutal Mermelada
Milho	<i>Zea mays</i> L.	Fruto	Cultivada	Harina de “milho” para el pan y la broa Usos variados
Nabos	<i>Brassica napus</i> L.	Bulbo	Cultivada	Ensaladas Sopas
Nogueira	<i>Juglans regia</i> L.	Fruto	Cultivada Silvestre	General
Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.	Fruto	Cultivada	Ensaladas Aceite vegetal
Pereiro	<i>Pyrus communis</i> L.	Fruto	Cultivada	Frutal
Pessegueiro	<i>Prunus persica</i> (L.)Batsch	Fruto	Cultivado	Frutal
Pimentos	<i>Capsicum annum</i> L.	Fruto	Cultivado	General
Rabaça	<i>Apium nodiflorum</i> (L.)Lag	Hojas	Silvestre	Ensaladas y sopas
Silva	<i>Rubus</i> L. spp	Fruto	Silvestre	General
Tangerineira	<i>Citrus deliciosa</i> Ten.	Fruto	Cultivado	Frutal
Torrelos	<i>Petroselinum cegetum</i> (L.)Koh.	Bulbo	Silvestre	Ensaladas

Urtigas	<i>Urtica dioica</i> L.	Hojas	Silvestre	Hervida en sopas
	<i>Lamium maculatum</i> L.	Flores	Silvestre	Ensaladas

3.2.2 Plantas culinarias

Bajo este término se incluyen, citando al diccionario, “ los órganos frescos, secos o diversamente tratados de ciertas especies vegetales, caracterizadas por su sabor y su aroma, los cuales justifican su inclusión en la alimentación humana”.

Otra definición, más romántica, es la que dio el emperador Carlomagno a uno de sus sabios cuando le pregunto que entendía por “buena hierba” a lo que contestó: “La amiga del médico, la apreciada por el cocinero” (*Gran Enciclopedia de las Plantas Medicinales*. Ed Servilibro).

Algunas de las plantas que tratamos a continuación crecen espontáneamente en esta sierra, otras son plantadas en las huertas.

Las plantas aromáticas se caracterizan por la presencia de metabolitos secundarios, como los jugos perfumados y coloreados, que les confieren su sabor y aroma particulares. Estas sustancias, que no son vitales para el desarrollo y reproducción de la planta, suelen caracterizarse por un sabor y olor característico y suelen ser taninos, aceites volátiles y jugos amargos.

Los aceites volátiles se encuentran almacenados en células especializadas en las hojas o, por ejemplo, en las rugosidades de la piel del limón, donde las esencias están protegidas de la evaporación y la descomposición. Todos los aceites volátiles se encuentran en estado líquido y se volatilizan fácilmente a baja temperatura. Insolubles en agua se disuelven fácilmente en grasas. Actualmente se conocen alrededor de 3.000 aceites volátiles, destacando su presencia en familias como Rutaceae, Lauraceae, Lamiaceae y Umbeliferae.

Junto con estos aceites, numerosas plantas aromáticas contienen también las denominadas “esencias de ajo”, a las que deben su aroma todas las especies del género *Allium* (entre las que encontramos la “cebolla” y el “alho”). Estas esencias presentan propiedades análogas a las de los aceites volátiles pero con la particularidad de que aparecen en la planta ligados, inodoros e insípidos. Por esto podemos guardar juntos ajos y las cebollas con otros alimentos sin que se mezclen sus sabores. Estos aromas solo aparecen cuando sus tejidos son lesionados, por ejemplo cuando los cortamos. Se libera entonces una enzima que descompone la esencia de ajo, dando lugar a su característico olor. Lo mismo ocurre con las esencias de las crucíferas, presente en las plantas de la familia homónima.

Los jugos amargos se caracterizan por una composición química variada pero un sabor amargo común, que estimula la secreción de jugos gástricos y favorece la digestión.

Los taninos dan un sabor astringente y junto con los jugos amargos son solubles en agua y resisten bien el calor.

A la hora de conservar estas plantas es muy importante conocer estas propiedades. El método suele ser el secado de las partes utilizadas a la sombra y a una temperatura siempre menor a 30 °C, aunque es prácticamente imposible evitar la desnaturalización con lo que es aconsejable usar especias frescas siempre que sea posible. Una vez secas se conservan enteras en recipientes herméticamente cerrados, moliéndolas en el momento de su utilización.

A continuación veremos más detalladamente cada una de las especies encontradas en la Sierra do Açor:

- **Aipo** (*Apium graveolens* L.)

Planta cultivada en los huertos se caracteriza por un olor “grave, pesado y fastidioso” a lo que alude el apelativo *graveolens*.

Sus hojas y tallo contiene el glucósido apiína junto con pequeñas cantidades de esencia; en sus raíces encontramos también la esencia junto con manita, tirosina, asparagina, colina, etc. aunque es en sus frutos donde se concentra la esencia (Font Quer, P. 1999).

Se usa como condimento general de todo tipo de comidas.

- **Alecrim** (*Rosmarinus officinalis* L.)

Planta cultivada y subespontánea en la zona, cuyas hojas son usadas en cocina para condimentar carne de caza como el conejo y para dar sabor al arroz.

Estas hojas contienen taninos, un principio amargo, 0'15% de saponina ácida y pequeñas cantidades de un glucósido. Pero el más importante de sus componentes es la esencia de romero que aparece en las hojas en proporción de 1'2-2%, que es un líquido incoloro, de olor alcanforado y sabor amargo (Font Quer, P. 1999).

- **Alho** (*Allium sativum* L.)

Planta característica de las huertas de toda la Península. Es originaria de Asia Central, aunque cultivada aquí desde tiempos remotísimos.

Contiene en todas sus partes, pero sobre todo en su bulbo una sustancia sulfurada llamada aliína que en presencia de aire y por acción de un fermento contenido en los propios ajos (aliínasa) se convierte primero en aliicina y después en disulfuro de alilo responsable del característico olor a ajos (Font Quer, P. 1999).

Los “dientes” de este bulbo se usan para condimentar carnes, en especial de cerdo junto con vino blanco. Antiguamente también era usado junto con abundante sal para conservar la carne de cerdo tras la matanza.

- Carqueija (*Pterospartum tridentatum* (L.)Willk

Especie característica de suelos sin cal de la mitad occidental de la Península extremadamente común en esta sierra.

Su composición es desconocida, lo cual es extraño debido al elevado número de usos tanto medicinales como culinarios de esta especie en esta sierra y en el Norte de Portugal en general.

Así se usa para cocinar “coelho casero” (conejo criado en cautividad) que gana, en palabras de María Odete vecina de Barril de Alva, el sabor del “coelho do monte”.

No menos importante es su uso para hacer el típico “arroz de carqueija”, para el que se hace primero una infusión de las ramas floridas secas. A continuación se cuece el arroz en esta agua, con lo que gana su sabor característico, acompañándolo de conejo o gallina a la hora de servirlo.

- Cebola (*Allium cepa* L.)

Especie originaria de Asia e introducida por los romanos en las regiones septentrionales de Europa, donde se cultiva con fines medicinales y culinarios. Se encuentra en todas las huertas de esta sierra y del resto de la Península.

Su composición es similar a la del “alho”, solo que en lugar del disulfuro de alilo presenta disulfuro de alilpropilo junto con otros compuestos sulfúricos que le confieren sus virtudes más relevantes. Su esencia, que se esparce por el aire cuando se corta o desmenuza, tiene facultades lacrimógenas. Además, contiene diversos azúcares que se caramelizan cuando se fríe la cebolla y vitaminas C, B₁, B₂ y D (Font Quer, P. 1999)

El bulbo es utilizado en cocina como condimento general de todo tipo de platos y se caracteriza por su contenido en compuestos orgánicos sulfurados, de fuerte efecto antibiótico.

- Erva doce (*Foeniculum vulgare* Mill)

Especie originaria de la cuenca mediterránea se encuentra en esta sierra tanto espontánea en ribazos, eriales y barbechos de tierra baja como cultivada en jardines y huertas.

Sus frutos contienen entre un 2 y un 6% de esencia de hinojo y hasta un 12% de aceite en las semillas. La esencia de hinojo es incolora o ligeramente amarilla, de sabor dulce. Su componente principal es el anetol (hasta un 60%), igual al de la esencia de anís, así como ácido anísico, aldehído y quetona anísica, anol-p-propenilfenol, metilcavicol, *d*-fenchona (hasta el 20%) de sabor amargo y olor canforáceo, etc. (Font Quer, P. 1999).

La raíz se usa en culinaria para aromatizar carnes y peces; las semillas se usan en pastelería y para dar sabor dulce a la “broa de milho” (pan hecho con harina de maíz y centeno).

También se usa, junto con otras plantas, para curtir aceitunas como ya vimos al hablar de los olivos y sus frutos.

- **Hipericão** (*Hypericum* L. spp)

A pesar de ser un género bastante abundante en estas tierras, no conseguimos encontrar ningún ejemplar en flor a la hora de realizar este estudio con lo que nos fue imposible su identificación específica. Atendiendo a la bibliografía consultada (Cardoso da Silveira, P. 2001) existen hasta 8 especies diferentes dentro de este género en esta sierra, entre la que destaca *Hypericum perforatum* L., conocida por sus usos medicinales.

Además de estos usos, se usa en la culinaria para condimentar asados de cabra y cabrito.

- **Laranjeira** (*Citrus sinensis* (L.)Osbeck)

Árbol frutal criado en las huertas por su delicioso fruto y por las propiedades medicinales de sus hojas.

Estas dan la esencia de naranja que presenta *d*-limoneno, *l*-linalol y acetato de linallilo, geraniol, acetato de geraniol junto con un alcaloide, la *l*- estaquidrina muy soluble en agua y de sabor amargo (Font Quer, P. 2001).

Estas hojas se usan como condimento general de diferentes platos y en algunas recetas para curtir las aceitunas.

- **Limoeiro** (*Citrus limon* (L.)Burm.fil)

Al igual que la anterior especie se trata de un árbol muy cultivado en las huertas por sus frutos.

Estos son ricos en ácido cítrico, entre un 5 y un 10%; en el mes de noviembre los limones ganan el máximo de acidez que va disminuyendo hasta la primavera. Además, el jugo contiene otros ácidos como el málico, acético y fórmico; el glucósido hesperidina y vitamina C (Font Quer, P. 2001).

Este jugo da sabor al pescado y reemplaza al vinagre en las ensaladas. También se usa en recetas para curtir aceitunas.

- Loureiro (*Laurus nobilis* L.)

Este árbol se trata de una auténtica reliquia de los extensos lauredales que ocuparon la Península en tiempos interglaciares, siendo una de las especies destacadas en la Reserva Natural de la Mata da Margaraça.

Se cría en lugares húmedos y sombríos de toda la sierra aunque también se cultiva en huertas y jardines.

En sus hojas secas se encuentra la esencia, compuesta por un 50% de cineol con eugenol libre, pineno, ácidos orgánicos (acético, isobutírico y valerianico) libre y esterificados, terpeno, un sesquiterpeno, etc (Font Quer, P. 2001).

En la cocina se usan para dar sabor a platos de carne y son usadas en algunas recetas para curtir aceitunas.

- Oregão (*Origanum vulgare* L.)

Planta espontánea que crece en ribazos, arboledas, matas y linderos de los bosques del norte de la Península, aunque también se encuentra en cultivos y huertas de esta sierra.

Sus hojas secas contienen la esencia, de color amarillo compuesta principalmente por timol, sesquiterpenos, dos fenoles en pequeñas cantidades, acetato de geranilo, etc.

Se usan para condimentar “chafana” (plato típico portugués hecho de cabrito asado con vino tinto) y “caracóis” (caracoles), además de encontrarse en recetas para curtir aceitunas.

- Pimiento (*Capsicum annuum* L.)

Originario de América Central y Meridional donde se cultivaba antes del Descubrimiento, se cría en huertas en verano y otoño ya que no resiste los fríos invernales.

En sus frutos se encuentra su principio activo, la capsaicina, esto es, la vanililamida del ácido metilnonénico, que se encuentra en la placenta del fruto, esto es, en los tabiques del pericarpo donde se insertan las semillas. Además, poseen un 89,56% de agua, 5,44% de hidratos de carbono, 1,49 de sustancias nitrogenadas, 0,95 de materias grasas, 0,69 de cenizas junto con vitamina C (Font Quer, P. 2001).

En la cocina se emplea una masa hecha a base de pimientos cocidos y abundante sal, que son deshechos en puré. Este puré es hervido y posteriormente guardado en frascos de vidrio que se rellenan con aceite por encima para evitar que gane acidez. Esta masa de color rojizo se usa para condimentar carne de cerdo.

El fruto seco y reducido a polvo se denomina pimentón y también se usa como condimento de carnes.

- **Rosmaninho** (*Lavandula stoechas* L.) (fig 25)

Especie extremadamente abundante en estas tierras se cría en laderas y collados de tierras sin cal, pedregosas y arenosas de toda la Península.

Sus hojas contienen la esencia de cantueso con cineol, borneol, *d*-fenchona, alcanfor, acetato de bornilo y acetato de linalino (Font Quer, P. 2001).

En la cocina se usa para condimentar carnes y en recetas para curtir aceitunas.

- **Salsa** (*Petroselinum hortense* Hoffm.)

Originario del sureste de Europa y Oriente y cultivado en las huertas y jardines de esta sierra, en la que no se ha encontrado como subespontánea.

Las hojas y tallos contienen el mismo glucósido del apio, la apiína, que por hidrólisis se descompone en apigenina, apiosa y dextrosa ; oxiaپیína, un alcaloide fluido y azufre en combinacion orgánica (Font Quer, P. 2001).

En la cocina se usa como un excelente condimento para las carnes.

- **Serpão, Sarpão** (*Thymus pulegioides* L.)

Planta cultivada en jardines y huertas de la zona debido a sus usos condimentarios.

Su esencia, incolora o vagamente amarillenta, se compone de p-cimol y otro fenol no estudiado aún ; un 5% de taninos, principios amargos y pequeñas cantidades de resina. (Font Quer, P. 2001).

En la cocina condimenta carnes principalmente “ bucho recheado”, plato típico hecho con estomago de cerdo lavado con sal, ajo, limón y vinagre, relleno de diferentes carnes según la receta. Así tenemos el “ modo folques” con lomo de cerdo, pan, huevos, ajo y “serpão” y el “modo Vila Cova” con arroz, sangre y carne de cerdo y “serpão”.

Tabla 3.2.2. Plantas culinarias

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Uso culinario
Aipo	<i>Apium graveolens</i> L.	Frutos y hojas	Condimento general
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Hojas	Condimentar conejo y caza Arroz
Alho	<i>Allium sativum</i> L.	Bulbo	Condimentar y conservar carne de cerdo Curtir aceitunas
Carqueija	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.)Willk	Flor y rama	Condimentar conejo Arroz de “carqueija”
Cebola	<i>Allium cepa</i> L.	Bulbo	Condimento general
Erva doce	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Raíz y semillas	Condimentar carne y pez En panes y dulces Curtir aceitunas
Hipericão	<i>Hypericum</i> L.spp	Hojas	Condimentar cabra y cabrito asado
Laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.)Osbeck	Hojas Cáscara naranja	Condimento general Curtir aceitunas
Limoeiro	<i>Citrus limon</i> (L.)Burm.fil	Fruto	Condimentar pez Curtir aceitunas
Loureiro	<i>Laurus nobilis</i> L.	Hojas	Condimentar carne Curtir aceitunas
Oregão	<i>Origanum vulgare</i> L.	Hojas	Condimentar cabrito y caracoles Curtir aceitunas
Pimento	<i>Capsicum annuum</i> L.	Fruto	Hervido para condimentar carne de cerdo.
Rosmaninho	<i>Lavandula stoechas</i> L.	Hojas	Condimentar carne Conservar aceitunas
Salsa	<i>Petroselinum hortense</i> Hoffm.	Hojas	Condimentar carne
Serpão, Sarpão	<i>Thymus pulegioides</i> L.	Tallos con hojas	Condimentar carne

3.2.3 Plantas y ganado

Resulta interesante estudiar la relación existente entre las plantas y los animales domésticos, normalmente alimentados con los restos de las comidas, aunque no solo, como veremos a continuación.

Pero el uso de vegetales con los animales no se reduce a su alimentación sino que también incluye remedios contra sus enfermedades o la fabricación de “estrume” (abono para las tierras).

- Alimentación

Antes de tratar el tema de la alimentación del ganado debemos ver que tipo de ganadería existe en esta zona. Así vemos que tradicionalmente las familias tenían unas pocas ovejas, cabras, algún cerdo y gallinas principalmente, aunque en ocasiones también se criaban conejos e incluso pavos. Hoy en día son escasas las familias que crían animales, a excepción de las gallinas que aún encontramos con relativa frecuencia.

Si bien el ganado se alimenta básicamente de restos de “**couves**” (*Brassica oleracea* L.) cocidas, “**nabos**” (*Brassica napus* L.), “**batatas**” (*Solanum tuberosum*) y “**milho**” (*Zea mays*), ya sean sus hojas, sus “bandeiras” (flores masculinas) o la harina que se obtiene, también existen otras especies silvestres muy utilizadas como la “**Ervilheira brava**” (*Vicia angustifolia*), la “**Erva muleirinha**” (*Fumaria bastardii*), el “**Cebolo do Mato**” (*Simethis matiazzi* (Vand.)Sace) o las ramas de “**Carqueija**” (*Pterospartum tridentatum*).

Además de estos alimentos cada especie tiene sus gustos y preferencias. Los cerdos se alimentan con “**Abobora chila**” (*Cucurbita ficifolia*) menor que la calabaza corriente y con la cáscara de color verde y blanco.

A las gallinas les gusta plantas silvestres como el “**Meruje**” (*Stellaria alsine*) y la “**Urtiga**” (*Urtica dioica*) con la que también se alimenta a los pavos, pero nunca alimentos muy salados porque como nos recuerda Ilda, vecina de Enxudro, “*a galinha bebe mais não mija*” (“la gallina bebe pero no mea”).

Los conejos prefieren el “**Tojo branco**” (*Ulex minor*) al igual que las ovejas y cabras que también disfrutaban con las hojas de las “**estevas**” (*Cistus psilosepalus* y *Cistus ladanifer* subsp *ladanifer*) y de las semillas de la “**Giesta branca**” (*Cytisus multiflorus*) y de las dos “**Giestas amarelas**” (*Cytisus grandiflorus* y *C.striatus*).

- Veterinaria

Solamente hemos encontrado un uso veterinario, bastante curioso, de la vegetación de esta sierra. Se trata del “**Torvisco**” (*Daphne gnidium*), que se usa para acabar con la tos y el goteo nasal de las ovejas resfriadas enrollando una rama con hojas alrededor

del cuello del animal enfermo. Un uso similar a este ha sido encontrado en Extremadura donde enrollan las ramas de esta planta alrededor del cuello de los animales para cortarles diarreas o incluso para protegerles contra las pulgas.

- Estrume (fig 26)

El “estrume” no es más que el estiércol, que se forma mezclando ramas de diferentes especies arbustivas con los excrementos del ganado, y es esencial para obtener una buena cosecha.

Para esto se acostumbraba a “ir ao mato”, una dura tarea cotidiana que solía realizarse antes de salir el sol. Ahora, con las sierras desiertas de gente y ganado, hay “mato” (arbustos) en exceso, pero antiguamente para encontrar una buena “malha”(montón) había que recorrer grandes distancias.

Una buena “malha” tiene que “enfeixarse” (juntarse) y apretarse bien, pasando una cuerda por el “gancho do ervedeiro”. Las especies vegetales arbustivas de la zona usadas para esto son las “**Moitas**” (*Erica australis*, *E. arborea*, *E. umbellata* y *E. scoparia* subsp *scoparia*) (fig 27), “**Tojos**” (*Ulex minor* y *Genista falcata*), “**Genistas**” (*Cytisus grandiflorus*, *C. striatus* y *C. multiflorus*), “**Carqueija**” (fig 28) (*Pterospartum tridentatum*) y “caruma” (acículas secas) del “**Pinheiro bravo**” (*Pinus pinaster*).

Con estas “malhas” se cubre el suelo de las cuadradas donde duermen los animales con dos finalidades: mantener a los animales cómodos y secos, y hacer “estrume”. Durante unas semanas los animales duermen y realizan sus necesidades sobre estas ramas hasta que está húmedo e incomodo para los animales. Entonces se sustituye por otra “malha”

Como resultado se forma el “estrume” que se usa para fertilizar las tierras en las que crecen los cultivos.

“ *Os matos eram cortados
para camas dos animais
tendo sido abandonados
são imensos os matagais*”

“ Los arbustos eran cortados
para camas de los animales
siendo abandonados
son inensos los matorrales”

(Prazeres, A.F. 1998)

Tabla 3.2.3 Las plantas y el ganado

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Uso
Abobora chila	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouche	Fruto	Alimentación cerdos
Batata	<i>Solanum tuberosum</i> L.	Tubérculo	Alimentación cerdos y gallinas
Carqueija	<i>Ptersopartum tridentatum</i> (L.)Willk	Toda la planta	Alimentación ganado “Estrume”
Cebolo do Mato	<i>Simethis matiazzi</i> (Vand.)Sace	Hojas	Alimentación ganado
Couve	<i>Brassica oleracea</i> L.	Hojas	Alimentación del ganado. Alimentación gallinas
Erva muleirinha	<i>Fumaria bastardii</i> Boureau	Toda la planta	Alimentación del ganado
Ervilheira brava	<i>Vicia angustifolia</i> L.	Toda la planta	Alimentación ganado
Esteva	<i>Cistus ladanifer</i> L. subsp <i>ladanifer</i> <i>Cistus psilosepalus</i> Sweet	Hojas	Alimentación de cabras y ovejas
Giesta (sin especificar)	<i>Cytisus grandiflorus</i> (Brot)DC <i>Cytisus striatus</i> (Hill)Roth <i>Cytisus multiflorus</i> (L’Hér)Sweet	Ramas Semillas	“Estrume” Alimentación cabras y ovejas
Meruje	<i>Stellaria alsine</i> Grimm	Toda la planta	Alimentación gallinas
Milho	<i>Zea mays</i> L.	Hojas, flores	Alimentación ganado Alimentación gallinas
Moita (sin especificar)	<i>Erica australis</i> L. <i>Erica arborea</i> L. <i>Erica umbellata</i> L. <i>Erica scoparia</i> L. subsp <i>scoparia</i>	Ramas	“Estrume”
Nabos	<i>Brassica napus</i> L.	Tubérculo	Alimentación ganado
Pinheiro bravo	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Acículas	“Estrume”

Tojo branco	<i>Ulex minor</i> Roth	Ramas	Alimentación conejos y ovejas “Estrume”
Tojo preto	<i>Genista falcata</i> Brot	Ramas	“Estrume”
Torvisco	<i>Daphne gnidium</i> L.	Rama con hojas	Curar resfriados a las ovejas
Urtiga	<i>Urtica dioica</i> L.	Planta entera	Alimentación gallinas y pavos

3.2.4 Plantas en las bebidas

Desde que el hombre descubrió la fermentación no existe prácticamente ninguna civilización (a parte de las tribus de cazadores-recolectores) en la que no hayan aparecido licores, aguardientes u otras bebidas alcohólicas.

El alcohol es un excelente disolvente de sustancias orgánicas vegetales por lo que los licores contienen los principios activos de las plantas, disueltos en alcohol, lo que facilita su ingestión. Si bien en un principio la función de estos licores fue medicinal, rápidamente adquirieron importancia como bebida social, siempre presente en fiestas y celebraciones.

Es importante diferenciar los dos procesos por los que se elabora un licor: destilación y maceración.

El primero consiste en extraer las sustancias volátiles de la planta, usando para ello calor. De esta forma las sustancias volátiles pasan a estado gaseoso que posteriormente se enfría para devolverlo a su estado líquido. Este proceso se lleva a cabo en el alambique, aparato que consta de un depósito inferior donde se calienta el fruto, una trompa por la que sube el vapor del cocimiento y un serpentín donde se enfría este vapor para devolverlo al estado líquido.

La maceración es un método más sencillo ya que consiste básicamente en sumergir la planta o la parte utilizada de la misma en un líquido, normalmente alcohol de alta graduación o aguardiente, para extraer así sus sustancias solubles. Este método es bastante más lento que el anterior (varios meses de maceración).

También tratamos aquí otras especies vegetales usadas para dar color y/o sabor a algunos licores, sin olvidar el vinagre, derivado del vino usado para condimentar ensaladas entre otras cosas.

Comenzaremos por la más común de las bebidas de la Península Ibérica: el vino y sus derivados, que se obtienen a partir del fruto de la “**Videira**” (*Vitis vinifera* L.)

Esta sierra, a pesar de encontrarse dentro de la “Região Demarcada do Dão”, no es una tierra donde se produzcan vinos de calidad. Esto se debe, en parte, a que con la escasez de terrenos que poseía cada familia las “videiras” se plantaban en zonas secas, en “cômbaros” (límites de los campos de cultivo), junto a los “palheiros” (pajares) o a las casas donde vivían.

El “amanho” (podar, plantar los nuevos brotes,...) se inicia en la altura del Carnaval y tradicionalmente es hecho por los hombres de la aldea. Posteriormente, en la altura de recoger las uvas en otoño, trabaja toda la familia, llevando grandes cestos llenos de uvas hasta las “selhas” donde son pisadas. Después son depositadas en “dornas” donde, pasados dos o tres días comienza a fermentar. Es la altura de colocar el “espicho” (tapa de madera) sobre la “dorna” y empezar a probar el vino nuevo, que normalmente es bastante dulce, muy apreciado por las mujeres y niños. Cuando el

mosto deja de fermentar está el vino hecho, y se traslada a barriles donde pasa el resto del año.

“*As terras eram lavradas
com amor e com carinho
com videiras enfeitadas
que nos davam o bom vinho*”

“ Las tierras eran labradas
con amor y con cariño
con vides adornadas
que nos daban buen vino “

(Prazeres, A.F. 1998)

Algunas personas añaden “**Erva doce**” (*Foeniculum vulgare* Mill) al vino durante la fermentación para darle sabor, mientras que cuando el vino sale con poco color se añade el fruto del “**Sabugueiro**” (*Sambucus nigra* L.) para darle su característico color rojizo o el de la “**Silva**” (*Rubus* L.spp) si se quiere un vino más oscuro.

De los restos de las uvas pisadas se obtiene el “bagaço”, resultante de la destilación de estos restos en el alambique. Algunas personas ponen ramos de trigo en el fondo del alambique para evitar que se peguen los restos. Esta destilación se realiza de noche y suele ser bastante festiva, ya que van apareciendo amigos y familiares que van probando el aguardiente que va saliendo. De este aguardiente, la mejor se destina al consumo casero y a los amigos, mientras que el de peor calidad denominado “malafaia” sirve para hacer licor de “ginja” ,del que hablaremos más adelante.

Otra bebida derivada del vino es el “Jerupiga” que se obtiene mezclando vino con aguardiente, como indica Silveiro vecino de Relva Velha: “ *Quando o vinho esta a fermentar tira-se e mixtura-se 3 partes de vinho por cada 1 de aguardente*”. Otra persona, Alfredo Correia de Pisão, nos indicó que la proporción es de 1 parte de vino por cada 2 de aguardiente, con lo que el resultado debe ser un licor bastante más fuerte.

Finalmente no podemos olvidarnos del “vinagre”, que aunque no sea una bebida alcohólica también se obtiene a partir del vino. Fernando Francisco de Monte Frío indica dos formas de obtener este líquido: o bien dejar un “garraão” (botella de cinco litros muy usada en Portugal) abierto sin corcho hasta que se convierta en vinagre o bien poner cinco litros de vino en un recipiente, introduciendo un hierro caliente dentro del vino, que se vuelve vinagre.

Como curiosidad resaltar que existe en esta zona una especie arbórea original de América del Norte usada para obtener “vinho a martelo”, bebida similar al vino y de pésima calidad. Se trata de la *Phytolacca americana* L. de la familia de las Phytolaccaceas, planta tóxica en todas sus partes sobre todo en sus frutos, que provoca náuseas y vómitos, llegando a causar gastroenteritis. La composición química de su toxina es desconocida (Jean Blain, C. 1973).

Por otro lado nos encontramos con aguardientes obtenidos por destilación de los frutos más variados, entre los que destaca el del “**Medronheiro**” (*Arbutus unedo* L.) ,

arbusto característico de suelos silíceos y climas no excesivamente fríos ni secos, bastante abundante en esta sierra (fig 29)

Florece en invierno y sus frutos tardan un año en madurar, con lo que pueden encontrarse frutos y flores en un mismo ejemplar.

Para obtener el aguardiente de “medronheiro” se dejan los frutos fermentando entre 1 y 2 semanas, 3 semanas y un mes, o hasta dos meses según sea la receta. Una vez fermentado pasa a destilarse en el alambique, donde se tiene que estar removiendo constantemente con un palo de esta misma especie. La cantidad obtenida por alambique es más o menos de 20 litros de un aguardiente, en ocasiones más fuerte que el “bagaço”.

Otra receta indica que hay que dejar los frutos 30 días en agua fermentando pasando luego al alambique.

Los frutos contienen taninos (responsables de las indigestiones por su consumo masivo), ácido málico y pectinas y hasta un 20% de azúcares.

Otros aguardientes obtenidos por el mismo proceso de destilación son los de los frutos de “**Figueira**” (*Ficus carica* L.), “**Maceira**” (*Pyrus malus* L.) y “**Pereira**” (*Pyrus communis* L.).

Destacar también que a veces se añade al aguardiente pequeños trozos de corteza de “**Carvalho**” (*Quercus robur* L.) para darle un color dorado similar al del whisky y un ligero sabor a corteza. La proporción es de tres trozos de corteza (de unos 20 cm cada uno) por cada 5 litros de aguardiente. Otra manera es fermentar el fruto en “dornas” de madera de “carvalho” para que cojan el color y sabor del mismo.

Finalmente nos encontramos con una amplia variedad de licores, obtenidos por maceración en aguardiente, entre los que destacamos el “licor de ginja”. Este licor se obtiene macerando el fruto del “**Ginjeiro**” (*Prunus cerasus* L.), fruto parecido a la cereza pero de menor tamaño, en aguardiente obtenido a partir del vino denominado “malafaia”. Normalmente se rellena una botella de cuello ancho hasta la mitad con “ginjas” y después se llena de aguardiente, un poco de azúcar y, si se quiere, canela. Tras dos o tres meses de maceración tenemos el apreciado “licor de ginja”.

Otros licores se obtienen con los frutos del “**Morangueiro**” (*Fragaria vesca* L.), del “**Pessegueiro**” (*Prunus persica* (L.)Batsch), de la “**Silva**” (*Rubus* L.spp), de la “**Figueira**”, de la “**Macieira**”, con las hojas de la “**Hortelã-pimenta**” (*Mentha x piperita* L.) que en tan solo 20 días dentro de aguardiente dan un licor de un característico color verde, de la cascara del fruto de la “**Tangerineira**” (*Citrus deliciosa* Ten.) y de la “**Laranjeira**” (*Citrus sinensis* (L.)Osbeck) y hasta de la rama seca de la “**Erva doce**”.

Tabla 3.2.4 Las plantas en las bebidas

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Uso
Carvalho	<i>Quercus robur</i> L.	Corteza	Dar color al aguardiente
Erva doce	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Ramas	Licor Dar sabor al vino
Figueira	<i>Ficus carica</i> L.	Frutos	Aguardiente Licor
Ginjeiro	<i>Prunus cerasus</i> L.	Frutos	Licor
Hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L.	Hojas	Licor
Laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.)Osbeck	Casacara del fruto	Licor
Maceira	<i>Pyrus malus</i> L.	Fruto	Aguardiente Licor
Medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	Fruto	Aguardiente Licor
Morangueiro	<i>Fragaria vesca</i> L.	Fruto	Licor
Nispereiro	<i>Eryobotria japonica</i> (Thumb.)Lindll	Fruto	Licor
Pereira	<i>Pyrus communis</i> L.	Fruto	Aguardiente
Pessegueiro	<i>Prunus persica</i> (L.)Batsch	Fruto	Licor
Sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.	Fruto	Dar color al vino
Silva	<i>Rubus</i> L. spp	Fruto	Licor Dar color al vino
Videira	<i>Vitis vinifera</i> L.	Fruto	Aguardiente ("bagaço") "Jerupiga" Vinagre Vino
	<i>Phytolacca americana</i> L.	Fruto	"Vinho a martelo"

3.3 COMBUSTIBLES VEGETALES

Dentro de este apartado incluimos diferentes árboles y arbustos usados como combustibles, ya sea quemando su madera directamente, obteniendo a partir de ellas carbón vegetal o usando productos derivados (aceite, resina) como combustibles.

Además, incluimos una especie no arbórea ni arbustiva (*Ballota hirsuta*), cuyas flores son usadas a modo de mecha para iluminar las iglesias.

Comenzaremos citando varias especies vegetales, agrupadas bajo el termino “Mato”, usadas para calentar las casas en invierno o para la “lareira” (fuego de la cocina). Se tratan de especies de porte arbustivo como las “**Giesta amarela**” (*Cytisus striatus*), “**Giesta das vassouras**” (*Cytisus grandiflorus*), “**Giesta branca**” (*Cytisus multiflorus*), “**Tojo branco**” (*Ulex minor*), “**Tojo preto**” (*Genista falcata*) junto con todas las “**Moitas o Urses**” (*Erica australis*, *E. arborea*, *E. umbellata*, *E. scoparia* subsp *scoparia*), “**Magurice**” (*Calluna vulgaris* (L.)Hull) y la “**Carqueija**” (*Pterospartum tridentatum*).

Esta última también es usada, más específicamente, en la matanza del cerdo (para quemar su piel una vez muerto y así chamuscarle los pelos). Esta matanza suele realizarse en diciembre o enero, por la mañana temprano, y en ella participa toda la familia y algunos amigos. Una vez que el cerdo está muerto se enciende una hoguera de “**Carqueija**” normalmente, aunque algunos informadores también refieren el uso de “**Tojo**” (sin especificar si es el blanco o el negro) para este mismo fin.

Una vez quemados los pelos del cerdo se procede a raspar bien la piel del mismo quitando así los últimos pelos, para lo que también se usa la “**Carqueija**”.

Por otro lado la madera de “**Oliveira**” (*Olea europaea*) es considerada como muy buena para arder y usada tradicionalmente para secar los chorizos, provenientes de la matanza del cerdo. Para este fin nunca se debe usar otras maderas como la de “**Figueira**” (*Ficus carica*) ya que “*cheira muito mal*” (huele muy mal).

Para encender el “forno de lenha” donde se cuece el pan, se usan las especies ya mencionadas junto con algunas de porte arbóreo como el “**Pinheiro bravo**” (*Pinus pinaster*) o el “**Medronheiro**” (*Arbutus unedo*) cuya llama es mejor que la del “pinheiro”.

Por otro lado tenemos los combustibles extraídos de especies arbóreas como el “**Pinheiro bravo**” o la “**Oliveira**”, de donde se extrae la resina y el aceite respectivamente.

- La resina⁶

La resina se obtiene “ a sangrar a arvore” (sangrando el árbol) que consiste en hacer un corte horizontal en el tronco del que irá saliendo la resina que se recoge en un recipiente.

Normalmente se hace una sangría por año aunque a veces llegan a hacerse hasta tres sangrías por año. La recolección dura desde principios de primavera hasta el otoño.

La resina o trementina se encuentra en la corteza y en las capas exteriores del leño y es un líquido dorado o casi incoloro que en contacto con el aire se espesa y se empaña. Esta resina es después vendida a fabricas que a partir de ella obtienen alquitrán.

En las décadas entre 1940 y 1980 esta fue una de las principales actividades económicas de esta sierra, sobre todo desde que una polémica iniciativa del “Estado Novo” (régimen salazarista) substituyó los montes cubiertos de “mato” por extensivas plantaciones de “ pinheiro bravo”. Esto supuso el fin de la ganadería como actividad de subsistencia de las poblaciones serranas ya que no había pastos para el ganado. Además, entre los años 70 y 80 las grandes extensiones de “ pinheiros” junto con los “matos” restantes trajeron un nuevo problema; los fuegos.

- El aceite⁷

Como ya mencionamos en el apartado dedicado a la agricultura, la “ oliveira” es una de las especies fundamentales en la economía de esta zona, principalmente la grasa vegetal obtenida del prensado de sus frutos; el “azeite” (en portugués la palabra azeite se refiere exclusivamente al aceite de oliva, siendo denominados el resto de aceites “óleos”).

Pero además de los usos culinarios del “azeite”, antiguamente se utilizaba como combustible de las “ candeias” (candiles) (fig 30) que suponían la única iluminación dentro de los hogares.

Estas “candeias de azeite” fueron sustituidas por las “candeias de petróleo”, combustible más barato que el “azeite”.

Como curiosidad destacan las llamadas “candeias de velorio”, pequeñas “candeias de azeite” que se llevaban a los velorios de los muertos. A veces consistían en dos “candeias”, una menor dentro de la mayor, de forma que el “azeite” que goteaba de una caía en la otra. Por otro lado cuando en un velorio había “miséria de pessoas” (poca gente), estas “candeias” se desdoblaban en dos para aparentar que había más gente en la sala. Además, el número de luces nunca podía ser par por lo que cuando

⁶ Ramalho, P. (1999).

⁷ Ramalho, P. (1999)

había, por ejemplo, diez personas en un velorio se desdoblaba una “candeia” para que hubiera once luces encendidas.

Pero el principal combustible vegetal de esta zona es el carbón vegetal, obtenido de la combustión controlada de varias especies vegetales.

- El carbón vegetal

Otra importante actividad económica de esta zona era la fabricación de carbón vegetal a partir de las raíces y cepas de diferentes especies, sobre todo de “**Moitas**” (género *Erica*).

El proceso para hacer este carbón fue resumido por Adelino dos Prazeres, vecino de Relva Velha y antiguo carbonero:

- Se arranca el arbusto de cepa (raíz grande) con una herramienta, cuyo nombre no fue especificado.
- Se cava una “cova” (agujero, cueva) en la tierra de las dimensiones necesarias según la cantidad de carbón que queremos obtener.
- En esta “cova” se enciende un fuego sobre el que se van depositando las cepas.
- Cuando la cepa empieza a arder se tapa con tierra, evitando que se consuma del todo y sólo queden las cenizas. La tierra apaga el fuego pero no las brasas que continúan a quemar lentamente las cepas.
- Al cabo de tres o cuatro horas, en las que hay que estar pendiente del fuego, añadiendo mas cepas, etc. se obtiene el carbón vegetal.

Dependiendo de la especie utilizada se obtiene carbones de diferentes calidades usados para diversos fines. Así:

- **Moita preta** (*Erica australis*); se trata del mejor carbón, muy resistente y usado normalmente por los herreros para trabajar el hierro. Tiene una llama fuerte pero que se apaga bastante. Además “espirra” (suelta bastantes chispas) con lo que no suele usarse para calentar las casas.
- **Moita alvarinha** (*Erica scoparia* subsp *scoparia*); más débil que el anterior suele usarse en las casas ya que no se apaga tanto.
- **Medronheiro** (*Arbutus unedo*); también muy usado en esta zona sobre todo para los braseros de las casas.
- **Azinho** (*Quercus ilex*); usado en los braseros de las casas.

- **Soubreiro** (*Quercus suber*); usado en los braseros de las casas y para asar pollos.

Finalmente hay que hablar de una planta no arbustiva cultivada en algunas aldeas de la sierra, como Sobral Magro, aunque también mencionada como silvestre (no confirmada), sin nombre popular conocido y con un uso muy particular.

Se trata de una Labiada llamada *Ballota hirsuta* (fig 31.a-d), cuyas flores secas son usadas a modo de mecha para iluminar los santos de la iglesia

Según nos mostró Arnaldo Filipe, de Sobral Magro, se coge una el cáliz de una flor seca y se deposita sobre una estructura hecha con cuatro pequeños trozos de corcho unidos por una lamina metálica en forma de cruz, que flota en un recipiente lleno de aceite (fig 31.e). Una vez encendido el cáliz, el aceite sube poco a poco por él, tardando hasta dos días en consumirse la flor, estando todo este tiempo encendida la llama. Periódicamente van cambiándose las flores por otras nuevas de forma que la llama esté siempre encendida. Para esto se recolectan y secan a la sombra cada año, y después se guardan en una bolsa al lado del recipiente con aceite.

Resulta curioso que ningún informador fuera capaz de decirnos el nombre de esta planta a pesar de que, por lo menos en esta aldea, todos reconocían la planta y conocían su uso. Además, nos informaron de que se trata de un uso antiguo que llegó a olvidarse y fue recogido de nuevo por un vecino que cultiva esta planta en su huerta.

Este uso fue reconocido como antiguo por la mayoría de los informantes de otras aldeas.

Tabla 3.3. Especies vegetales usadas como combustibles

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Uso
Azinhreira, Azinho	<i>Quercus ilex</i> L.	Raíz	Carbón vegetal
Carqueija	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk	Rama seca	Quemar el cerdo
Giesta das vassouras	<i>Cytisus grandiflorus</i> (Brot) DC	Toda la planta	Combustible para las chimeneas
Giesta amarela	<i>Cytisus striatus</i> (Hill) Roth	Toda la planta	Combustible para las chimeneas
Giesta branca	<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Her) Sweet	Toda la planta	Combustible para las chimeneas
Magurice	<i>Calluna vulgaris</i> (L.)Hull	Toda la planta	Combustible chimeneas
Medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	Raíz	Carbón vegetal
Moita alvarinha	<i>Erica scoparia</i> subsp <i>scoparia</i>	Raíz	Carbón vegetal
Moita branca	<i>Erica arborea</i> L.	Raíz	Carbón vegetal
Moita preta	<i>Erica australis</i> L.	Raíz	Carbón vegetal
Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.	Frutos Planta entera	Aceite para los candiles Secar chorizos Combustible para las chimeneas
Pinheiro bravo	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Planta entera	Combustible para las chimeneas Extracción de resina
Sobreiro	<i>Quercus suber</i> L.	Raíz	Carbón vegetal
Tojo (sin especificar)	<i>Ulex minor</i> Roth <i>Genista falcata</i> Brot	Ramas secas	Quemar el cerdo
	<i>Ballota hirsuta</i> Benth.	Flor seca	Iluminación de las iglesias

3.4 PLANTAS EN LA HIGIENE Y DESINFECCIÓN

Aunque hoy en día ya no se use prácticamente ninguna especie vegetal en la higiene corporal o en el lavado de la casa, no hace demasiado tiempo no existían productos tan elementales como el jabón, champú o enjuagues bucales.

En esos tiempos, la gente usaba los más variados métodos y plantas para mantenerse limpios, para lavar la ropa o para aromatizar sus hogares.

Así, en esta sierra se usaban plantas como:

- **Alecrim** (*Rosmarinus officinalis* L.)

Esta planta, que crece espontáneamente en las laderas y collados de tierras bajas, es usada con fines bien diferentes.

Por un lado se queman sus ramas con hojas para perfumar las casas, por otro se usa su infusión, una vez fría para combatir la caspa o para lavar el cabello, simplemente lavándolo con esta agua y enjuagándolo después con agua corriente. De hecho, antiguamente era muy común este uso al no existir champús de ningún tipo, y dicen que daba un particular brillo al cabello.

También hay quien usara esta agua de “alecrim” para lavar la ropa y hasta para tomar baños buenos para la circulación sanguínea.

- **Alfacema** (*Lavandula latifolia* y *L. spicata*)

Las flores de estas dos especies, cultivadas en las huertas o jardines cercanos a las casas, se usan para perfumar los hogares, ya sea colgando ramos de flores secas o quemándolos dentro de casa.

- **Carqueija** (*Pterospartum tridentatum* (L.)Willk)

Las ramas de esta planta, que presenta tallos recorridos por dos alas onduladas, coriáceas y ásperas, eran usadas antiguamente para fregar el suelo de las casas debido a su dureza. Como no existía nada parecido a una fregona el suelo se fregaba de rodillas, lo que era un trabajo bastante más duro que ahora.

- **Castanheiro** (*Castanea sativa* L.)

La madera de “Castanheiro” era utilizada en la fabricación de “barrelas”, cestos de madera donde se lavaba antiguamente la ropa.

Así, se doblaba la ropa y se ponía dentro de la “barrela”, por encima se tapaba con “borralha” (cenizas) de “pinheiro” (*Pinus pinaster*) o “Moita branca” (*Erica arborea*) para ser de color blanco, y posteriormente se vertía sobre ello agua hirviendo que hacía que la ceniza atravesara la ropa limpiándola “*como se for lixívia*”(como si fuera

lejía). Una informante, Elisa dos Cerros, nos indicó que también acostumbraba a añadir unas hojas de “Montrastros” (*Mentha suaveolens*) a la ceniza, para limpiar mejor.

Otra forma de lavar la ropa es sustituyendo la “borralha” por orina humana sobre la que después se vierte agua hirviendo.

Después se extiende la ropa sobre un prado con hierba a secar al sol.

Como puede verse lavar la ropa era un trabajo largo y tedioso, de allí el proverbio

“*Roupa de lã mais vale trazê-la um mês
do que lavá-la uma vez*”

(“ Ropa de lana más vale llevarla un mes que lavarla una vez”).

- **Esteva** (*Cistus psilosepalus* y *C. ladanifer* subsp *ladanifer*)

Según Alfredo Correia, vecino de Pisão, las hojas de la “esteva” se usan para evitar el sudor en los pies, basta con poner una hoja dentro de cada zapato para que el sudor y, por tanto, el olor de pies desaparezca.

-**Eucalipto** (*Eucalyptus globulus* subsp *globulus*)

Las hojas de este árbol, originario de Australia, son usadas para desinfectar las casas, quemándolas dentro del hogar.

Además, la infusión de las mismas sirve para hacer gárgaras y desinfectar la boca. También se usa su infusión, una vez fría, para lavar el cuerpo.

- **Giesta amarela ou das vassouras** e **Giesta branca** (*Cytisus striatus* (Hill.)Rothm y *Cytisus multiflorus* (L’Hér)Sweet)

Estas dos especies, endémismos de la parte occidental Peninsular, eran usadas antiguamente a modo de “vassouras” (escobas). Para ello se cogen unas ramas verdes y se atan con una cuerda con lo que ya tenemos la “vassoura”, usada antiguamente para barrer la casa o para limpiar los hornos del pan.

Las “ vassouras” de “giesta branca” eran menores que las de “giesta amarela”, ya que mientras la primera especie suele alcanzar los 2 metros de altura, la segunda llega hasta 3 metros.

- **Incenso** (*Tanacetum vulgare* L.)

Esta especie, cultivada en los jardines, y denominada “incenso” por la única informante que la mencionó (María Fernanda, vecina de Pardieros), es usada para perfumar la casa quemándola en su interior.

- **Loureiro** (*Laurus nobilis* L.)

Este árbol, que crece espontáneamente en esta zona aunque también se encuentra cultivado, se usa para perfumar las casas. Para ello se queman sus hojas dentro del hogar.

La esencia de hojas secas de “loureiro” se compone en su mayor parte de cineol (alrededor de un 50%, con cantidades variables de eugenol libre y en menor proporción esterificado, pineno y ácidos orgánicos. (Font Quer, P. 1999).

- **Milho** (*Zea mays* L.)

Antiguamente se usaban sus hojas a modo de papel higiénico, caso no hubiera papel de verdad

- **Milho painço** (*Panicum miliaceum* L.)

Esta especie, cultivada junto con el “milho” normal (*Zea mays*), se diferencia de esta en que no presenta una espiga con “maçarocas” (mazorcas) sino que tiene una flor con varias semillas que caen.

Por esta razón no se usa para la alimentación sino que con su “palha” (paja) se hacen “vassouras” con usos similares a los que ya hemos mencionado anteriormente.

- **Rosmaninho** (*Lavandula stoechas* L.)

Especie característica de provincias litorales mediterráneas y atlánticas portuguesas que tolera muchos tipos de suelos prefiriendo los silíceos, por lo que aparece frecuentemente en esta sierra.

Sus flores secas son quemadas para perfumar las casas y con la infusión de la planta, una vez fría, se hacen lavados de cabello para evitar la caída del mismo.

- **Salva** (*Salvia officinalis* L.)

Originaria de Europa mediterránea, se encuentra cultivada en muchas huertas y jardines. Se usan sus flores secas, quemándolas, para perfumar las casas.

Tabla 3.4. Especies vegetales usadas en Higiene y Desinfección

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Uso
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Ramo y hojas	Perfumar la casa Lavar el pelo Combatir la caspa Lavar la ropa
Alfacema	<i>Lavandula latifolia</i> Vill <i>Lavandula spicata</i> L.	Flor	Perfumar la casa
Carqueija	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk	Ramo sin flores	Fregar el suelo
Castaqueiro	<i>Castanea sativa</i> Mill	Madera	Fabricación de “barrela” para lavar la ropa
Esteva	<i>Cistus psilosepalus</i> Sweet <i>Cistus ladanifer</i> L. subsp <i>ladanifer</i>	Hojas	Evitar el sudor de los pies
Eucalipto	<i>Eucaliptus globulus</i> Labill subsp <i>globulus</i>	Hojas	Desinfectar Enjuagues bucales Lavados
Giesta branca	<i>Cytisus multiflorus</i> (L’Hér.)Sweet	Ramo sin flores	Escobas
Giesta amarela ou das vassouras	<i>Cytisus striatus</i> (Hill)Rothm	Ramo sin flores	Escobas
Incenso	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	Planta entera	Perfumar la casa
Loureiro	<i>Laurus nobilis</i> L.	Ramo con hojas	Perfumar la casa
Milho	<i>Zea mays</i> L.	Hojas	Papel higiénico
Moita branca	<i>Erica arborea</i> L.	Cenizas	Lavar la ropa
Montrastres	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	Hojas	Lavar la ropa
Milho painço	<i>Panicum miliaceum</i> L.	Ramo con hojas	Escobas
Pinheiro bravo	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Cenizas	Lavar la ropa
Rosmaninho	<i>Lavandula stoechas</i> L.	Planta entera	Perfumar la casa Combatir la caída del cabello
Salva	<i>Salvia officinalis</i> L.	Flores secas	Perfumar la casa

3.5 PLANTAS REPELENTES DE ANIMALES

Con este título queremos hacer alusión al elevado número de plantas que son usadas en esta sierra para repeler animales, matar peces o evitar que las cosechas sean dañadas por insectos u otro tipo de animales.

Podemos clasificar estas plantas en dos grandes tipos: Tóxicas/Repelentes (ictiotóxicas, insecticidas y tóxicas en general), y Atrayentes.

Empezaremos por las Tóxicas/Repelentes :

- Ictiotóxicas

Como su propio nombre indica se tratan de plantas usadas para envenenar a los peces, lo que permite su posterior pesca sin necesidad de anzuelos ni cañas de pescar. Esta forma de pesca furtiva es explícitamente prohibida por la ley ya que, aparte del peligro que acarrea, afecta tanto al pez que se quiere pescar como al resto de la fauna acuática de la zona emponzoñada.

No sabemos si actualmente continua a usarse este tipo de pesca, pero comprobamos que la amplia mayoría de la población local conoce el nombre y forma de uso de estas plantas.

Se tratan de dos especies vegetales:

- **Embudo o Budele** (*Oenanthe crocata* L.) (fig 32)

Esta Umbelífera crece espontáneamente en las riberas y cursos de agua en toda la zona. Es extremadamente común y prácticamente todas las personas entrevistadas conocen su uso para pescar.

La parte usada de la planta es la raíz que es machacada y después mezclada con harina, pan o queso. Esta mezcla se introduce en un remanso del río donde envenena al pez que la coma. Normalmente es usada para pescar truchas a las que posteriormente hay que quitarles las tripas para no envenenarse al comerlas.

Contiene l- oenanthina y diol-diacetylenico isómero de la cicutoxina, acompañado de l- oenanthetol o 14-desoxi-oenanthotoxina. Se trata de un veneno hipotensor y estimulante de la respiración, análogo a la picrotoxina. Toda la planta es peligrosa ,especialmente la raíz, y la desecación de la planta atenúa la toxicidad sin hacerla desaparecer (Jean-Blain C. 1973).

Las intoxicaciones de ganado bovino no son raras siendo suficiente 1 gr/ kg de peso del animal para matar al animal. Normalmente el animal tiene síntomas como

respiración acelerada, expulsión de heces diarreicas, caída al suelo y muerte tras una crisis convulsiva. Son raros las intoxicaciones en humanos

Algunos informantes nos hablaron de gatos que murieron intoxicados por la ingesta de las tripas de las truchas envenenadas.

- **Torvisco** (*Daphne gnidium* L.) (fig 33)

Pertenece a la familia de las Tymelaceas, el torvisco es también muy usado para intoxicar y matar peces y sobre todo anguilas. Es curioso resaltar que en la aldea de Sobral Magro la gente diferenciaba específicamente el uso del “torvisco” para matar anguilas del “embudo” para las truchas. En el resto de las aldeas visitadas usaban indiferentemente una u otra especie.

En su composición destaca una resina presente en toda la planta (sobre todo en la corteza) denominada mezerina (substancia resinosa anhídrida del ácido mezerico) que no es destruida por la desecación, con propiedades inflamatorias y vesicantes. Encontramos también un glucósido, la dafnina que no interviene en la intoxicación.

Las intoxicaciones de animales domésticos por esta especie son raras pero su toxicidad es enorme; bastan 30 gr de planta para matar a un caballo y tan solo 3 bayas para matar a un cerdo. Los síntomas de la intoxicación son náuseas y cólicos violentos con diarrea sanguinolenta. En el hombre, además, se añaden problemas respiratorios y circulatorios graves (Jean-Blain C. 1973).

La forma de uso es idéntica a la de la especie anterior.

- Insecticidas

Las plantas insecticidas se pueden definir como plantas que afectan a los procesos vitales de los insectos ya se ahuyentándolos o eliminándolos por ingestión de sus principios activos. En este caso particular tan solo encontramos especies que ahuyentan insectos como:

- **Alecrim** (*Rosmarinus officinalis* L.)

Usada para ahuyentar a los insectos y polillas de los armarios, donde se cuelga un ramo seco.

- **Alfacema** (*Lavandula latifolia* Vill. y *Lavandula spicata* L.)

Se trata sin duda de la más popular de las plantas insecticidas usadas en esta sierra donde toda la gente conoce su uso contra la “ traza” (polilla) colgándola de los armarios.

Su efecto repelente puede deberse a su principal componente la esencia de espliego formado por un alcohol terpenico llamado linalol junto con una serie de esterres entre los que destaca el acetato de linalino (Font Quer P. 1999).

Varias son las formas de usar esta planta aunque siempre se tiene que recoger la flor junto con su pedúnculo para posteriormente secarla a la sombra. Después se pueden guardar en una pequeña bolsa varias flores o se puede doblar varias flores con sus pedúnculos de forma que las flores queden en el centro con los pedúnculos alrededor.

- **Castanheiro das Indias** (*Aesculus hippocastanum* L.)

Este árbol es originario de Grecia pero se encuentra frecuentemente plantado como ornamental en toda la Península. En esta sierra lo encontramos plantado en Coja, por ejemplo.

Sus “castanhas bravas” se utilizan para repeler insectos y polillas de los armarios, simplemente poniendo un par de castañas encima de la ropa.

- **Eucalipto** (*Eucaliptus globulus* Labill. subsp *globulus*)

Las hojas de esta Myrtacea, originaria de Australia, son usadas de diversos modos. Por un lado se cuelgan en los corrales para ahuyentar a las moscas aunque también sirve contra las polillas en los almacenes de patatas o contra los insectos en general.

Por otro lado se usan para desinfectar las casas.

La composición de las hojas destaca por sus taninos, resinas, ácidos grasos pero sobre todo la esencia de eucalipto donde predomina en cineol o eucaliptol hasta alcanzar el 80 %.

Resulta curioso recordar que la introducción del eucalipto en la Península se hizo para sanear terrenos bajos y pantanosos donde se crían las larvas de los mosquitos que transmiten el paludismo, aunque más tarde se demostró que no dañan a estos animales aunque su rápido desarrollo sí que seca los terrenos donde se crían estas larvas (Font Quer P. 1999).

- **Ruda** (*Ruta chalepensis* L.) (fig 34)

Planta cultivada con diferentes usos repelentes como por ejemplo contra la polilla de los armarios (como la alfacema), o contra los ratones y topos que atacan los cultivos. Este último uso consiste en plantar ramillas de ruda en medio de un cultivo de patatas evitando así que los ratones se las coman.

Algunos componentes de su aceite esencial son tóxicos, como las cetonas, así como las furocumarinas. Se sospecha también que algunas cumarinas sean tóxicas como la rutarina, un glucósido cumarínico y los alcaloides de acridina como el gravacridondiol.

- **Montastre** (*Mentha suaveolens* Ehrh) (fig 35)

Esta planta que crece en sitios húmedos y casi siempre cerca de ortigas es usada tradicionalmente por pastores para ahuyentar a los mosquitos, para lo cual basta con colocársela detrás de la oreja.

Por otro lado algunos apicultores, como Fernando Francisco de Monte Frío, acostumbran a restregarse las hojas de esta planta en las manos para evitar, en la medida de lo posible, las picaduras de abejas.

- *Pelargonium graviolis* Ait

Esta planta tan sólo ha sido encontrada en un jardín en el pueblo de Cerdeira.

Su fuerte y agradable olor parece ser la causa de la repelencia de los insectos.

- Tóxicas

A continuación veremos algunas plantas con una mayor toxicidad, usadas no solo para repeler sino que frecuentemente para envenenar y matar animales.

- **Cebola alvarrá** (*Urginea maritima* (L.) Baker)

Especie típica mediterránea, crece habitualmente en colinas secas, montes bajos y olivares cerca del mar aunque también se encuentra mar adentro. En esta sierra se encuentra normalmente plantada en las huertas aunque también existe silvestre (Cardoso da Silveira P. 2001).

Es un fuerte raticida usado para matar ratones. Normalmente se prepara una mezcla de esta planta con “milho”, se cuece en una cacerola vieja usada específicamente para esto y se deja el “milho” en el suelo esperando que los ratones al comerlo mueran intoxicados.

También suele ser plantado cerca de árboles frutales para protegerlos de los ataques de ratones y topos

Sus componentes venenosos son glucósidos cardiacos del grupo de los bufodienólidos, la escilarina A y otros varios glucósidos, antes denominados esciralina B. El envenenamiento suele producirse por sobredosis y la muerte sobreviene por paro cardiaco siendo los síntomas típicos de carácter digestivo, trastornos visuales y debilidad cardiaca (Stary F. 1983).

Destacar su inocuidad para el ganado con lo que no se corre el riesgo de envenenamiento con este raticida.

- **Urtigas** (*Urtica dioica* L.)

Esta planta se cría en la vecindad de estercoleros, corrales o en cualquier sitio en el campo frecuentado por el hombre y el ganado.

Por un lado suele usarse una maceración de sus hojas como excelente repelente general en los cultivos, siendo, además, nada inocuo para el ser humano.

Por otro lado hay gente que lo planta en sus huertas porque parece que repele a los caracoles.

Por otro lado se encuentran especies que denominamos “Atrayentes” ya que su uso se basa en atraer insectos hacia ellas de forma que los aleja de los cultivos que atacan normalmente. Destacan :

- **Couve** (*Brassica oleracea* L.)

Especie plantada en la mayoría de las huertas cerca de las patatas ya que atrae al escarabajo las patatas, que come la hoja de la “ couve” y no ataca a la patata.

- **Feijão** (*Phaseolus vulgaris* L.)

También cultivado en las huertas sus hojas son usadas para atraer a las pulgas que se quedan pegadas a ellas.

- Mezcla de “**Alfazema**”, “ **Incenso**” y “ **Erva cidreira**” (*Lavandula latifolia* Vill, *Tanacetum vulgare* L. y *Melisa officinalis* L.)

La mezcla de estas tres especies hervidas en agua es un líquido oscuro con el que algunos apicultores, como el Sr. Diamantino de Pardieros, atraen a las abejas para el “cortiço”, restregando este líquido contra sus paredes.

Finalmente es interesante mencionar otros repelentes de insectos que no son estrictamente plantas pero que son tan utilizados o más que estas.

Un remedio bastante mencionado contra las moscas consiste en poner un plato con un poco de vinagre (producto derivado del vino que se obtiene de la “videira” (*Vitis vinifera* L.)).

Contra las hormigas basta con trazar una línea con alguna grasa o aceite en el suelo que las impide pasar.

Y contra los topos existían antiguamente unas trampas hechas de madera de *Pinus pinaster* en forma de tubo o canuto, abiertas solo por un lado y con una puertecilla que sólo se abre desde fuera, de forma que cuando el animal entra en la trampa no consigue salir. Actualmente siguen usándose estas trampas solo que ahora están hechas de plástico.

Tabla 3.5. Plantas repelentes de animales

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Uso
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Rama	Insecticida
Alfazema	<i>Lavandula latifolia</i> Vill	Flor	Repelente insectos Contra las polillas Mezclas para atraer abejas
Castanheiro das indias	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Fruto	Repelente polillas
Couve	<i>Brassica oleracea</i> L.	Planta entera	Atrae el escarabajo de la patata.
Cebola alvarrã	<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	Planta entera Bulbo	Ahuyentar y matar ratones
Embudo, Budele	<i>Oenanthe crocata</i> L.	Raíz	Matar truchas
Erva cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	Planta entera	Mezcla para atraer abejas.
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill. subsp <i>globulus</i>	Hoja	Desinfecciones Repelente insectos Contra las polillas
Feijoeiro	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Hojas	Contra las pulgas
Incenso	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	Planta entera	Mezcla para atraer abejas
Montrastre, mentrastro	<i>Mentha suaveolens</i> Her	Hojas	Contra los mosquitos Evitar picaduras de abejas
Ruda, arruda	<i>Ruta chalepensis</i> L.	Planta entera	Contra ratones y topos Contra las polillas
Torvisco	<i>Daphne gnidium</i> L.	Raíz	Matar anguilas
Urtigas	<i>Urtica dioica</i> L.	Planta entera	Ahuyentar caracoles Repelente general
	<i>Pelargonium graveolens</i> Ait	Planta entera	Repelente insectos

3.6 OTROS USOS DE LAS PLANTAS

Existen otros usos de las especies vegetales que, si bien pueden parecer poco importantes o superficiales, indican un conocimiento del medio vegetal en el que vive la población de esta sierra, por lo que consideramos interesante hacer al menos una mención de estas plantas.

Así por un lado encontramos varias especies vegetales usadas por los niños de las aldeas en sus juegos y bromas, lo que nos demuestra que hasta los más pequeños reconocen y usan algunas plantas de su entorno. Estas especies son:

- **Concilhos** (*Umbilicus rupestris* (Salisb.)Dandy)

Especie rupícula que aparece en las paredes y muros de pizarra de cualquier aldea.

Los niños la usan en sus juegos a modo de “filetes” (que luego no comen) junto con especies del género *Sedum* L. que, por su parecido, hace las veces de arroz.

- **Dedaleira** (*Digitalis purpurea* L. subsp *purpurea*) (fig 36)

Esta especie se cría en sitios frescos como las orlas de los bosques, márgenes de los cursos de agua y vertientes de los retamares.

Se trata de una planta tóxica debido a una serie de heterósidos cardiotónicos junto con la digitoxosida y la gitoxoside, siendo la hoja la parte más tóxica de la planta (Jean-Blain, C. 1973).

De todos modos su toxicidad es bien conocida por la gente y solo se emplean sus flores en juegos de niños, que las hacen estallar en la palma de la mano produciendo un particular sonido.

Por otro lado tenemos especies usadas en decoración de las personas, por la belleza de sus flores.

- **Aquilegia** (*Aquilegia vulgaris* L. subsp *dichroa* (Freyn.)T.E. Díaz) (fig 37)

Endemismo ibérico cuyas espectaculares flores son usadas en decoración de las personas, sobre todo por las mujeres.

Aunque las poblaciones locales lo desconozcan se trata de una especie algo tóxica, evitada por el ganado al pastar, debido a unos glucósidos aún no bien identificados de tipo cardiotónico. (Stary, F. 1993).

- **Campanarios** (*Narcissus triandrus* L.)

Endemismo ibérico de claros de bosques y roquedos cuyas flores son usadas para decorar a las personas.

- **Grinalda** (*Spiraea hypericifolia* L. subsp. *obovata* (Waldst.&Kit. Ex Willd.)H.Huber)

Especie de orlas de bosques frondosos, su ramo con flores se usa en la decoración del cabello de las mujeres, por lo que también se denomina “coroa de noiva”.

- **Madresilva** (*Lonicera peryclimenum* L. subsp. *peryclimenum*)

Especie de la mitad septentrional de la Península, aparece en setos y matos y sus flores se usan en decoración de casas y personas.

Otras especies se usan en las huertas, para ayudar al crecimiento de “vimeiras” y “feijoeiros”. Son:

- **Cana** (*Arundo donax* L.) (fig 38)

Especie de márgenes de ríos su tallo o caña se usa en los cultivos a modo de estaca alrededor de la cual se enrolla las “videiras” (vides) y los “feijoeiros” (judías), facilitando así su crecimiento.

- **Vimeiro** (*Salix alba* L.)

Árbol que crece en las riberas de los ríos cuyas ramas, una vez quitadas las hojas, se usan, debido a su flexibilidad, para atar las “videiras” a las “canas”.

También se usan para “empalhar garrações”, esto es, se enrollan alrededor de una botella de vidrio para protegerla de los golpes y caídas (fig 39)

Finalmente veremos otras especies con usos diversos:

- **Couve** (*Brassica oleracea* L.)

Especie cultivada para usos alimentarios, también se usa, en los días de mucho calor, para refrescar la cabeza. Para ello basta con poner una hoja debajo del sombrero y la cabeza se mantendrá fresca todo el día.

- **Cana da India** (*Phyllostachys nigra*)

Este bambú, introducido en algunos cultivos, se usa debido a la flexibilidad de su tallo para fabricar cañas de pescar.

- Figueira do Inferno (*Datura stramonium* L.)

Planta nitrófila y ruderal, de conocida toxicidad, es usada en ocasiones para hacer cigarros para abrir los pulmones, debido a su efecto broncodilatador.

Como es bien sabido su intoxicación, debida a la *l*-hiosciamina a veces convertida en atropina junto con algo de escopolamina, provoca fuertes alucinaciones.

El señor Arnaldo Filipe, vecino de Sobral Magro, nos contó como hace tiempo una señora preparó un té con sus hojas para sus hijos. Estos, debido al mal sabor del mismo, no lo tomaron pero la madre, desconociendo los nefastos efectos de esta planta, bebió un vaso entero. Al poco rato comenzó a tener fuertes alucinaciones, viendo demonios y otras criaturas por lo que tuvo que ser ingresada en urgencias donde tras un lavado de estómago la dieron el alta médica. Afortunadamente la historia tuvo un final feliz y todo el pueblo aprendió a no consumir esta planta.

- Milho (*Zea mays* L.)

Antiguamente, cuando no había tabaco, la gente fumaba las “barbas do milho” (flores) envueltas en hojas de la caña de “milho”.

Tabla 3.6. Otros usos de las plantas

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Uso
Aquilegia	<i>Aquilegia vulgaris</i> L. subsp <i>dichroa</i> (Freyn.)T.E. Díaz	Flor	Decoración
Campanarios	<i>Narcissus triandrus</i> L.	Flor	Decoración
Cana	<i>Arundo donax</i> L.	Tallo	Soporte de plantas
Cana da India	<i>Phyllostaqius nigra</i>	Tallo	Cañas de pescar
Couve	<i>Brassica oleracea</i> L.	Hoja	Refrescar la cabeza
Concilhos	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.)Dandy	Hojas	Juegos niños
Dedaleira	<i>Digitalis purpurea</i> L. subsp <i>purpurea</i>	Flor	Juegos niños
Figueira do Inferno	<i>Datura stramonium</i> L.	Hojas	Cigarros
Grinalda	<i>Spiraea hypericifolia</i> L. subsp. <i>obovata</i> (Waldst.&Kit. Ex Willd.)H.Huber	Ramo con flores	Decorar
Jaro	<i>Arum italicum</i> Mill. Subsp <i>italicum</i>	Flor	Hacer goma
Madresilva	<i>Lonicera peryclimenum</i> L. subsp <i>peryclimenum</i>	Flor	Decoración casas y personas
Milho	<i>Zea mays</i> L.	Hojas y flor	Fumar en vez de tabaco
Vimeiro	<i>Salix alba</i> L.	Ramas	Atar plantas “Empalhar” botellas
	<i>Sedum</i> spp.	Planta entera	Juegos niños

3.7 TRADICIONES Y SUPERSTICIONES

Otro aspecto interesante en el estudio de la relación entre las poblaciones locales serranas y las especies vegetales de su entorno es el uso que hacen de un buen número de plantas en sus tradiciones (sobre todo en fiestas religiosas, aunque no sólo) y, en menor medida, en las escasas pero aún vigentes supersticiones.

- Tradiciones

Varias son las tradiciones de esta Sierra, y portuguesas en general, en las que aún hoy son usadas diferentes especies vegetales.

Así, y siguiendo un orden cronológico que empezaremos en otoño, nos encontramos con la primera fecha importante que es el “Día de Todos os Santos o Día dos Mortos”, el 1 de noviembre. En este día las personas del pueblo van al cementerio y decoran las tumbas de los difuntos con diferentes flores y cirios encendidos. Entre las especies utilizadas destacan los “**Crisantemos**” (*Crisanthemum* spp) cultivados en los jardines de las casas, “**Jaros**” (*Arum italicum* Mill) también muy cultivados en esta zona. La razón del uso de Crisantemos es que florecen en octubre, con lo que a principios de noviembre aún están en flor.

Unos días más tarde se celebra el “Magusto”, fiesta realizada en la noche de San Martín, esto es el 11 de noviembre. En esta noche los vecinos de los pueblos y aldeas se reúnen en torno a una hoguera hecha de “Caruma o Fagulhas” (acículas secas del *Pinus pinaster*), donde se asan los frutos de un árbol antiguamente muy expandido por esta zona, el “**Castanheiro**” (*Castanea sativa*). La forma correcta de asar estas castañas es poniendo primero una abundante capa de “caruma” sobre el suelo, repartiendo las castañas sobre estas (con un corte transversal sobre la cascara para facilitar el posterior descascado) y otra capa de “caruma” encima. A continuación se prende fuego a todo, y el poco tiempo necesario para consumir estas acículas normalmente es suficiente para asar las castañas sin que se quemen ni se queden crudas.

De esta forma, comiendo castañas asadas y bebiendo un vaso de “Jerupiga” (bebida también típica derivada del vino y mezclada con aguardiente de la que ya hablamos en el capítulo sobre la alimentación) pasa la noche entre amigos.

Sobre esta noche existen varios proverbios populares como el picante,

“ *Duas castanhas asadas
um copo de aguardente
e fazer o amor contente* ”

“ Dos castañas asadas
un vaso de aguardiente
y a hacer el amor contento ”

“ *São Martinho*
faz Magusto
e acerta o teu pipinho”

“ San Martín
haz Magusto
y abre tu barril”

“ *São Simão*
quem não fizer Magusto
não é cristião “

“ San Simón
quien no haga Magusto
no es cristiano”

Las siguientes fechas destacadas son ya en el invierno y son las fiestas de “Natal” (Navidad). Durante las dos semanas que dura la Navidad la gente acostumbraba a decorar las casas y las ventanas con “**Azevinho**” (*Ilex aquifolium*) por ser “*bonito e aguanta-se muito tempo*”, costumbre hoy en día extinta por tratarse de una especie protegida, por lo que su recolección está prohibida. Además, también era costumbre, sobre todo en las casas con niños, cortar un “**Pinheiro bravo**” (*Pinus pinaster*) y decorarlo a modo de árbol de Navidad.

La noche de Nochebuena (24 de diciembre) la gente de la aldea se reunía alrededor de una hoguera llamada “Torga”, de cepas y grandes raíces de “**Pinheiro bravo**” normalmente, aunque también “**Oliveira**” (*Olea europaea*) o “**Castanheiro**” (*Castanea sativa*) con buena leña para aguantar el frío de diciembre, donde cocían chorizos, y la tradicional “Tiborna” (coles, patatas, bacalao y mucho aceite) que en aquellos tiempos (hace unos 30-40 años) no era una comida habitual. Como postre solían tomar los “Folhares de Natal” que son bollos hechos de harina y calabaza. Esta “Torga” acostumbraba a quedarse encendida durante dos o tres días.

En Carnaval, en el “Martes de Carnaval” la gente construía un muñeco de “**palha de Centeio**” (*Secale cereale* L.) que primero recibía un discurso alusivo a su entierro para posteriormente ser quemado. Es el entierro del “Entrudo” (carnaval).

Durante la Cuaresma había también antiguamente una noche especial en la que los jóvenes de la aldea iban a casa de las señoras de más edad de las que menos gustaban, y pasaban la noche cantando canciones picantes y provocativas, batiendo cacerolas y sartenes y serrando trozos de “cortiça” (corteza de *Quercus suber*) hasta que las señoras, hartas de tanta provocación, acababan tirando agua y ahuyentando a estos jóvenes. Esta tradición, hoy en día perdida, se llamaba “Serrar a velha” (serrar la vieja) (Soares, V. 2002).

Por estas fechas florece una planta con una bonita flor blanca que curiosamente es conocida popularmente por **Quaresma** (*Saxifraga granulata* L.) que está en flor durante una o dos semanas nada más.

Y así llegamos a la “Páscoa”, fiesta religiosa de gran importancia en las aldeas de la Sierra de Açor y en Portugal en general. La semana anterior al “Domingo de Ramos”,

las personas buscaban un ramo de “**Louro**” , “**Alecrim**” u “**Oliveira**” (*Laurus nobilis*, *Rosmarinus officinalis* y *Olea europaea* respectivamente).

El “Viernes Santo” hay una procesión en la que las calles son decoradas con “**Rosas**” rojas (*Rosa* spp), “**Lirios**” (*Iris* spp), “**Folhado**” (*Viburnum tinus*) en las fachadas de las casa, flores de “**Mimosa**” (*Acacia dealbata*), hojas de “**Azereiro**” (*Prunus lusitanica*) y hojas de “**Trepadeira o Hera**” (*Hedera helix*) dependiendo de los pueblos.

El “Domingo de Ramos” nadie puede ir a la huerta porque, según la tradición cristiana, Jesús está escondido allí con lo que toda la aldea va a misa a bendecir sus ramos. Después se guardan estos ramos bendecidos en casa hasta el día que haya una gran tormenta. Entonces la gente quema estos ramos en la chimenea o paseando por la casa, para “*acalmar a trovoada*” (calmar la tormenta). Estos ramos no pueden ser usados para cocinar.

Por otro lado los ramos de “loureiro” también se cuelgan en las puertas de las tascas, junto con una botella partida, para indicar que hay comida y vino.

Finalmente el "Jueves de Ascensión" se celebra otra Misa al final de la cual se tiran pétalos de rosa al aire, que después son cocidos en agua que se usa para lavar los ojos y mejorar la vista.

Otra especie utilizada para “*acalmar a trovoada*” (quemándola dentro de casa) es la **Giesta amarela** (*Cytisus striatus*), que sólo puede recogerse la última noche de abril y suele ponerse a la puerta de casa hasta el 3 de mayo para alejar los malos espíritus. Ese día se quita de la puerta de casa y se guarda hasta el día que venga una tormenta fuerte.

Este día se denomina “Día de Santa Cruz” y la gente suele hacer una cruz con los ramos bendecidos el "Domingo de Pascua", que se ponen en las huertas para ahuyentar los malos espíritus y asegurar unas buenas cosechas.

También existe otra tradición que dice que ni este día ni el primer día de mayo debe irse a trabajar al campo, ya que son respectivamente el “Día das formigas”(día de las hormigas) y “Día das cobras” (día de las serpientes) en los que, si recoges algo del campo serás perseguido por estos animales hasta tu casa.

Finalmente y anunciando el verano está la “Noche de San Juan”, fiesta de origen pagano, en la que la gente se reúne entorno a una hoguera de “**Rosmaninho**” (*Lavandula stoechas*) y bailan y saltan por encima de la hoguera. En algunas aldeas como Cerdeira se ponía en el centro un palo alto revestido de “palha de centeio” con un cántaro de barro con un gato dentro. Cuando se encendía la hoguera el palo ardía con lo que el cántaro caía en medio de las llamas con el gato dentro, que intentaba huir de la hoguera, cosa que no siempre conseguía. Era el llamado “mastro”. Afortunadamente esta macabra tradición se encuentra extinta actualmente.

Otras noches como la de San Antonio y San Pedro (3 y 29 de julio) también se hacen hogueras de este tipo, aunque no tan importantes como la primera.

Por último mencionar otra curiosa tradición relacionada con la recogida del **Milho** (*Zea mays*); el “Milho Rei”. A finales de septiembre era recogido el “milho” y por las noches toda la aldea se reunía en las “casas do milho” donde se sentaban alrededor de montones de espigas que eran “descasuladas”, es decir, se les tiraba el grano. Eran noches de charlas alegres, de aguardiente y licor de “ginja” (guinda) y de vez en cuando alguien encontraba un grano rojo: era el “Milho Rei” que daba derecho al afortunado a dar un beso a todas las mujeres de la sala, lo que, según cuenta la gente, era muchas veces el comienzo de noviazgos y posteriores bodas entre los más jóvenes.

- Supersticiones

El tema de las supersticiones siempre es un poco difícil de tratar porque en general no es una cosa de la que la gente hable abiertamente. Así no ha sido posible conseguir mucha información acerca de esto, aunque con paciencia y siendo un poco insistente se consigue más de lo que parece.

La planta más mencionada se trata sin duda de la “**Ruda**” (*Ruta chalepensis*) usada para ahuyentar a las brujas y a los malos espíritus. En general se quema dentro de casa, en los llamados “defumadoiros”, aunque también sirve colgarla tras la puerta o tenerla dentro de casa. Esta creencia de origen remoto, si tenemos en cuenta que en la Edad Media ya era usada con el mismo fin, aunque también era usada por brujas (Gómez Fernández R. 1999), puede deberse a su fuerte olor, que a muchas personas resulta desagradable, debido a sus principios activos como furocumarinas, taninos y anotoxinas.

Normalmente se encuentra cultivada en las huertas aunque también crece de forma espontánea, a menudo por dispersión a partir de los cultivos.

Otra especie, usada en rezos, es el “**Alho**” (*Allium sativum*) que es quemado al mismo tiempo que se recitan unas palabras para curar la “zona o cobrão”, enfermedad en la que el cuerpo se llena de burbujas. Así y según las palabras del Sr. Alfredo Correia de Pisão, curandero tradicional, para curar esto pregunta:

“- <i>Que tens?</i>	“- Que tienes ?
- <i>Cobrão</i>	-“Cobrão”
- <i>Cortas a cabeça, rabo e coração</i> ”	- Cortas la cabeza, rabo y corazón”.

Y a continuación da tres cortes en el ajo. Esto se repite tres o cuatro veces y después se quema el ajo y la mezcla de la ceniza con aceite se unta bien por la parte afectada que no tardará en curar

También es usado el “**Serpão**” (*Thymus pulegioides*) contra el mal de ojo, si bien poca gente sabe de este uso.

El “**Aipo**” (*Apium graveolens*) es usado contra la envidia junto con la ya mencionada ruda; basta con llevar un ramito de cualquiera de las dos en el bolsillo de la camisa.

También se usan los “**Cravos**” (*Dianthus caryophyllus*) en un rezo popular para quitarse los “cravos” (verrugas), ofreciendo un ramo a San Simón y diciendo:

“*São Simão,
dou-lhe um raminho de cravos
se me tira-os todos da mão*”.

“ San Simón
le doy un ramito de claveles
si me los quita todos de la mano.”

Finalmente nos encontramos con la “**Erva da Fortuna**” (*Tradescantia fluminensis*) (fig 40), especie cultivada en jardines pero que escapa con facilidad invadiendo huertas y terrenos baldíos (como en el caso de Pardieiros donde fue recogida esta superstición) por lo que la gente dice que trae mala suerte. Como curiosidad resaltar que esta planta causa el mismo tipo de problemas en el Parque Nacional de Garajonay, en la isla de la Gomera (Islas Canarias).

Tabla 3.7. Especies vegetales usadas en Tradiciones y supersticiones

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta usada	Uso
Aipo	<i>Apium graveolens</i> L.	Rama	Contra la envidia
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Ramas	Bendecir el ramo. Calmar tormentas. Día Santa Cruz
Alho	<i>Allium sativum</i> L.	Rama	Cura con rezos
Azereiro	<i>Prunus lusitanica</i> L.	Hojas	Decoración en fiestas
Azevinho	<i>Ilex aquifolium</i> L.	Hojas y frutos	Decoración
Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill	Fruto (castaña)	Asar y comer
Cravos	<i>Dianthus caryophyllus</i> L.	Flor	Rezo contra las verrugas
Centeio	<i>Secale cereale</i> L.	Toda la planta	Muñeco de paja Palo de San Juan
Crisantemos	<i>Chrysanthemum</i> spp	Flores	Decorar cementerios en el Día de Todos los Santos
Erva da Fortuna	<i>Tradescantia fluminensis</i>	Planta entera	Mala suerte
Folhado	<i>Viburnum tinus</i> L.	Hojas	Decoración casas en procesiones
Giesta amarela	<i>Cytisus striatus</i> (Hill) Rothm.	Rama con flores	Ahuyentar los malos espíritus
Jaro	<i>Arum italicum</i> Mill	Flor	Decorar cementerios en el Día de Todos los Santos
Lirio	<i>Iris</i> spp	Flores	Decoración en procesiones
Louro	<i>Laurus nobilis</i> L.	Ramas	Bendecir el ramo. Calmar tormentas. Día Santa Cruz Señal de comida y vino

Milho	<i>Zea mays</i> L.	Fruto rojizo	Tradición del “Milho Rei”
Mimosa	<i>Acacia dealbata</i> Link	Flores	Decoración en fiestas
Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.	Tallo y ramas.	Leña para hogeras Bendecir el ramo. Calmar tormentas Día Santa Cruz
Pinheiro bravo	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Hojas, ramas y tallo	Leña para hogeras. Asar las castañas. Árbol de Navidad
Rosa	<i>Rosa</i> spp	Flores	Decoración en procesiones Misa del Jueves Santo
Rosmaninho	<i>Lavandula stoechas</i> L.	Planta entera	Hogueras de San Juan
Ruda, Arruda	<i>Ruta chalepensis</i> L.	Planta entera	Ahuyentar brujas y malos espíritus
Serpão	<i>Thymus pulegioides</i> L.	Planta entera	Contra el mal de ojo.
Soubreiro	<i>Quercus suber</i> L.	Corteza	Serrar a velha
Trepadeira	<i>Hedera helix</i> L.	Hojas	Decoración en procesiones

3.8 LAS PLANTAS EN LA POESÍA

Para la elaboración de este estudio contamos con la ayuda de innumerables personas, entre las que queremos destacar a Adelino Filipe dos Prazeres, vecino de Relva Velha, conocido no solo por sus vastos conocimientos de la flora y fauna de la sierra como también por su calidad de escritor y poeta.

Cuenta con tres libros de poesía publicados, gracias a la ayuda del Profesor Jorge Paiva de la Universidad de Coimbra, por el ICN (Instituto para la Conservación de la Naturaleza).

Para este apartado nos basamos en dos de sus libros, “O meu livro de poemas” (1993) y “O homem e a Natureza” (1998), en los que se alude a muchas especies vegetales características de esta sierra.

Junto a cada poema añadimos su traducción al castellano (hecha por mí) y especificamos el nombre científico de las especies referidas.

- **Castanheiro** (*Castanea sativa* Mill)

Probablemente, junto con el “milho” y el “pinheiro”, la especie más citada, debido a su relativa abundancia en la zona (sobre todo antiguamente)

“*Tens frondosos castanheiros
que nos dão ricas madeiras...*”

“Tienes frondosos castaños
que nos dan ricas maderas...”

(Hino a Mata da Margaraça, 1993)

“*As espécies dominantes
são carvalho e castanheiro
os seus ulmeiros gigantes
cerejeira e azereiro*”

“Las especies dominantes
son robles y castaños
sus olmos gigantes
cerezos y acebos”

(Espécies de flora na Mata da Margaraça, 1998)

También hace referencia a “**ulmeiros**” (*Populus nigra* L.), “**cerejeiros**” (*Prunus avium* L.) y “**azereiros**” (*Prunus lusitanica* L. subsp. *lusitanica*.), frecuentes en la Mata da Margaraça.

*“Os soitos de castanheiro
ninguém pode calcular
cansavam-se os meus caseiros
de tanta castanha apanhar”*

“ Los sotos de castaño
nadie los puede calcular
se cansaban mis caseros
de recober tanta castaña”

Compara los antiguos castañedos,

*“Já não tenho castanheiros
nem castanha em quantidade
os que tenho são aneiros
e de fraca qualidade*

“ Ya no tengo castaños
ni castaña en cantidad
los que tengo son anuales
y de mala calidad”

(Mata da Margaraça, 1998)

con la escasez de hoy en día.

- **Milho** (*Zea mays* L.)

*“Eu fui em tempos de riqueza
de castanha, milho e feijão
hoje caí na pobreza
só sirvo de distração”*

“ Yo fui en tiempos de riqueza
de castaña, maíz y judía
hoy caí en la pobreza
sólo sirvo de distracción”

Se refiere a lo que era y lo que es la Mata da Margaraça, mencionando de nuevo al “**castanheiro**” y al “**feijão**” (*Phaseolus vulgaris* L.), con una visión más bien pesimista.

*“Os campos de milheirais
eran lindos concerteza
davam pasto aos animais
e o pão p’ra tanta mesa”*

“ Los campos de maíz
eran sin duda lindos
daban pasto a los animales
y el pan para tanta mesa”

*“ Quando o milho amadurecia
faziam-se as desfolhadas
eram noites de folia
a cantar as desgarradas*

“ Cuando el maíz maduraba
se quitaban las hojas
eran noches de juerga
cantando cantos de desafío”

*“ Quando se chegava a altura
do milho ter de sachar
eram dias de ternura
com os ranchos⁸ a cantar”*

“ Cuando llegaba la altura
del maíz escardar
eran días de ternura
con los “ranchos” cantando”

(Mata da Margaraça, 1998)

⁸ Grupos tradicionales de música popular portuguesa

- **Pinheiro** (*Pinus pinaster* Aiton)

“*Nos pinhais o resineiro
com a voz bem afinada
de pinheiro p’ra pinheiro
cantava a desgarrada*”

“ En los pinares el resinero
con la voz bien afinada
de pino en pino
cantaba la desgarrada”

“*Tão forçado não havia
como a arte do serrador
p’los pinhais passava o dia
ao frio e ao calor*”

“ Tan forzado no había
como el arte del serrador
en los pinares pasaba el día
al frío y al calor”

(Desertificação da minha aldeia, 1998)

Otros poemas hablan de la riqueza vegetal de la Sierra:

“*A giesta, a urze, a carqueija
lindo jardim em flor
será que alguém não deseja
ser da Serra do Açor?...*”

“ La retama, el brezo, la carqueija
lindo jardín en flor
sera que alguien no desea
ser de la Sierra do Açor?”

*As abelhinhas zumbindo
Na urze, no rosmaninho
Das flores vão extraindo
O mel que é tão docinho*”

Las abejas zumbando
en el brezo, en el espliego
de las flores van extrayendo
la miel que es tan dulce”.

(Hino a Serra do Açor, 1993)

Se refiere a “**giestas**” (*Cytisus* L. spp), “**urzes**” (*Erica* L. spp), “**carqueija**” (*Pterospartum tridentata* (L.)Willk.) y “**rosmaninho**” (*Lavandula stoechas* L.).

“*(...) tens carvalhos, tens nogueiras
e também tens azereiros
tens perfumados loureiros
que perfumam nossa mesa
não no mundo igual
jardín de tanta beleza*”

“ tienes robles, tienes nogales
y también tienes acebos
tienes perfumados laureles
que perfuman nuestra mesa
no hay en el mundo
jardín de igual belleza”

(Hino a Mata da Margaraça, 1998)

Habla de “**carvalhos**” (*Quercus robur* L.), “**nogueiras**” (*Juglans regia* L.), “**azereiros**” (*Prunus lusitanica* L. subsp *lusitanica*) y “**loureiros**” (*Laurus nobilis* L.)

“ *Há aveleiras e folhados
também têm a sua graça
azevinho invejado
muitas vezes por quem passa.*

*O lourerio perfumado
salgueiro e amiero
um pouco por todo o lado
se encontra o medronheiro”*

“ Hay avellanos y durillos
también tiene su gracia
acebo envidiado
muchas veces por quien pasa.

El laurel perfumado
sauce y aliso
un poco por todos los lados
se encuentra el madroño”.

Aquí menciona “**aveleiras**” (*Corylus avellana* L.), “**folhados**” (*Viburnum tinus* L.), “**azevinho**” (*Ilex aquifolium* L.), “**salgueiro**” (*Salix* L. spp), “**amieiro**” (*Alnus glutinosa* (L.)Gaertn.) y “**medronheiro**” (*Arbutus unedo* L.).

“ *Escrevei este livrinho
a sombra de um loureriro
deus o guie pelo caminho
a cantar no mundo inteiro”*

“ *A esquerda de uma cerejeira
há um caminho seguido
vai dar a casa da eira
sem ninguém se ter perdido”*

“ Escribí este librito
a la sombra de un laurel
que dios lo gué por el camino
cantando en todo el mundo”

“ A la izquierda de un cerezo
hay un camino seguido
va a dar a la casa de la eira
sin que nadie se haya perdido”

(Um percurso na Mata da Margaraça, 1998)

Otros versos hablan del abandono de la sierra, de las tierras y cultivos, hoy llena de “**silvas**” (*Rubus* L. spp).

“ *Tanta silva tanta giesta
nas terras que deram pão
até corta o coração
quem tu estás e quem tu eras”*

“ *Os moinhos nas ribeiras
onde se moia o grão
escondidos nas silveiras
nem se sabe onde estão “*

“ Tanta zarza tanta retama
en las tierras que dieron pan
hasta corta el corazón
como estás y como eras”

“ Los molinos en las riberas
donde se molía el grano
escondidos en las zarzas
ni se sabe donde están”.

Por otro lado están los refranes populares en los que no faltan alusiones a plantas y frutos:

“ *Rindo se vai Fevereiro
que deixa flor em pessegueiro* “

“ Riendo se va Febrero
que deja flor en el melocotonero”

Sobre la flor del “**pessegueiro**” (*Prunus persica* (L.)Batsch.)

“ *Raminhos de alecrim
compadres amigos até o fim*

“ Ramitos de romero
compadres amigos hasta el fin

*Raminhos de sarpão
Compadres amigos do coração”*

Ramitos de tomillo
compadres amigos del corazón”

Sobre el “**alecrim**” (*Rosmarinus officinalis* L.) y el “**sarpão**” (*Thymus pulegioides* L.).

“ *A laranja de manhã é ouro
ao meio dia prata
a noite mata* “

“ La naranja por la mañana oro
al mediodía plata
y por la noche mata”

Donde se refieren al fruto de la “**laranjeira**” (*Citrus sinensis* (L.)Osbeck.)

4. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A lo largo de este estudio se recogió información etnobotánica sobre 120 especies vegetales, 19 de ellas con usos tecnológicos, 41 usadas en la alimentación humana, 15 usadas como especias en la cocina, 18 usadas con relación al ganado, 17 usadas en la elaboración de bebidas, 15 usadas como combustibles, 17 usadas en la higiene y desinfección, 15 usadas como repelentes de animales, 14 con otros usos y 25 usadas en tradiciones y supersticiones. En total se encontraron 196 usos diferentes de estas especies. Esto sin contar las especies que, dentro de una determinada área, muestran varios usos, como, por ejemplo, los diferentes objetos confeccionados con la “cortiça” del “soubreiro”: “rolhas”, “cortiços” y “trapeçitos”. En este caso, todos estos usos se incluyen dentro del “uso tecnológico”.

- Distribución de las especies por familias

Estas especies se incluyen, de acuerdo con las Claves de la Flora Ibérica (Castroviejo et col. 2001) junto con la Flora de Portugal (Countinho 1939), en 46 Familias Botánicas. A continuación indicamos el número de especies dentro de cada familia.

Tabla 4.1 Especies referidas en cada familia botánica

LABIATAE	12	CHENOPODIACEAE	1
ROSACEAE	12	COMELINACEAE	1
LEGUMINOSAE	11	CRUCIFERAE	1
UMBELLIFERAE	10	GERANIACEAE	1
ERICACEAE	6	GUTTIFERAE	1
GRAMINEAE	5	HIPPOCASTANACEAE	1
LILIACEAE	5	IRIDIACEAE	1
COMPOSITAE	4	JUGLANDACEAE	1
FAGACEAE	4	JUNCACEAE	1
RUTACEAE	4	LAURACEAE	1
CAPRIFOLIACEAE	3	MORACEAE	1
SALICACEAE	3	MYRTACEAE	1
SOLANACEAE	3	OLEACEAE	1
BETULACEAE	2	PAPAVERACEAE	1
CARYOPHYLLACEAE	2	PHYTOLACCACEAE	1
CISTACEAE	2	PINACEAE	1
CRASSULACEAE	2	PORTULACACEAE	1
CUCURBITACEAE	2	RANUNCULACEAE	1
AQUIFOLIACEAE	1	SAXIFRAGACEAE	1
AMARYLLIDACEAE	1	SCROPHULARIACEAE	1
ARACEAE	1	THYMELEACEAE	1
ARALIACEAE	1	URTICACEAE	1
BORAGINACEAE	1	VITACEAE	1

Como se observa destacan cuatro familias donde se encuentran el 37,5% de las especies referidas; así Labiateae (10%), Rosaceae (10%), Leguminosae (9,16%) y Umbelliferae (8,3%).

Además, tenemos 14 familias con entre 2-6 especies representadas, que constituyen el 39,1% de las especies referidas. El 23,4% restante son familias con una sola especie referida.

- Especies con mayor número de usos

Entre las especies encontradas destacan algunas que presentan tres o más tipos de usos diferentes. Estas son:

Tabla 4.2 Especies con tres o más tipos de usos diferentes

Especie	Tipos de usos
<i>Brassica oleracea</i> L.	4
<i>Cytissus striatus</i> (Hill)Rothm.	4
<i>Castanea sativa</i> Mill	4
<i>Laurus nobilis</i> L.	4
<i>Olea europaea</i> L.	4
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	4
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.)Willk	4
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	4
<i>Zea mays</i> L.	4
<i>Allium sativum</i> L.	3
<i>Arbutus unedo</i> L.	3
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Her)Sweet	3
<i>Citrus sinensis</i> (L.)Osbeck	3
<i>Erica australis</i> L.	3
<i>Lavandula stoechas</i> L.	3
<i>Quercus suber</i> L.	3

Así, vemos que entre las especies con mayor número de usos se encuentran cinco árboles característicos de la zona (*Castanea sativa* Mill, *Laurus nobilis* L., *Olea europaea* L., *Pinus pinaster* Aiton y *Quercus suber* L.), cinco arbustos silvestres también muy frecuentes (*Cytissus striatus* (Hill)Rothm, *Cytisus multiflorus* (L'Her)Sweet, *Pterospartum tridentatum* (L.)Willk, *Arbutus unedo* L. y *Erica australis* L.), dos especies silvestres de menor porte (*Rosmarinus officinalis* L y *Lavandula stoechas* L.) y cuatro especies cultivadas (*Brassica oleracea* L., *Zea mays* L, *Allium sativum* L. y *Citrus sinensis* (L.)Osbeck).

- Especies con usos destacados o inéditos

Entre los casi 200 usos encontrados queremos destacar algunos por su particularidad o por tratarse de usos no mencionados en la bibliografía consultada y, por lo tanto, tal vez inéditos.

Estos son:

- *Ballota hirsuta* Benth (fig 31): sus flores secas son usadas a modo de mecha para iluminar iglesias. Se deposita la flor sobre una estructura de corcho que flota dentro de un cuenco lleno de aceite. A continuación se enciende la flor y esta mantiene la llama durante uno o dos días. Creemos que se trata de un uso inédito, si bien ya fue mencionado por algunas personas a Morales. R. (2003)

- *Brassica oleraceae* L.: un uso curioso consiste en poner una hoja debajo del sombrero los días de mucho calor. Al parecer mantiene la cabeza fresca, incluso debajo del sol.

- *Daphne gnidium* L. (fig 33): sus ramas con hojas se ponen alrededor del cuello de las ovejas enfermas para evitar la tos y parar el goteo de la nariz.

- *Lithospermum diffusum* Lag. (fig 23): sus flores son usadas a modo de golosina debido a su sabor dulce. De ahí deriva su nombre vulgar en portugués "Chupamel".

- *Oenanthe crocata* L. (fig 32) : su raíz, machacada y mezclada con pan o harina, se usaba antiguamente para envenenar a las truchas facilitando su pesca a mano.

- *Pterospartum tridentatum* (L.)Willk (fig 28): destaca su uso culinario para hacer el "arroz de carqueija", hecho con el agua resultante de hervir la planta entera, característico del Norte de Portugal.

- Nombres populares de las especies

Si bien referimos 120 especies diferentes en este trabajo, encontramos 132 nombres populares diferentes. Esto se debe a que algunas para algunas especies encontramos más de un nombre popular para referirse a ellas.

Así tenemos:

- 110 especies con un solo nombre popular.
- 9 especies con dos nombres populares
- 1 especie con tres nombres populares

Veamos estas especies:

Tabla 4.3 Especies con más de un nombre popular

<u>Especie</u>	<u>Nombres populares atribuidos</u>
<i>Cynara cardunculus</i> L.	Cardo, Cardo coalhador
<i>Cytisus striatus</i> (Hill)Rothm	Giesta amarela,Giesta das vassouras
<i>Daphne gnidium</i> L.	Torvisco, Trevisco
<i>Hedera helix</i> L.	Trepadera, Hero, Hera
<i>Mentha suaveolens</i>	Montastre, Montrastre
<i>Oenanthe crocata</i> L.	Embudo, Budele
<i>Quercus ilex</i> L.	Azinho, Azinheira
<i>Thymus pulegioides</i> L.	Serpao, Sarpao
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.)Dandy	Concilhos, Concelhos
<i>Urginea maritima</i> (L.)Baker	Cebola alvarra, Cebola da rae

También encontramos nombre populares que se refieren a diversas especies, normalmente del mismo género.

Tabla 4.4. Nombres populares referidos a varias especies

<u>Nombre popular</u>	<u>Especies</u>
Esteva	<i>Cistus psilosepalus</i> Sweet
Giesta amarela	<i>Cistus ladanifer</i> L. subsp <i>ladanifer</i> <i>Cytisus grandiflorus</i> (Brot)DC <i>Cytisus striatus</i> (Hill)Rothm
Moita	<i>Erica arborea</i> L. <i>Erica australis</i> L. <i>Erica scoparia</i> L. subsp <i>scoparia</i> <i>Erica umbellata</i> Loefl. ex L.

Finalmente, encontramos cinco especies que, a pesar de ser conocidas y usadas por la gente, carecen de nombre popular. Son las siguientes:

- *Ballota hirsuta* Bentham.
- *Lamium maculatum* L.
- *Pelargonium graveolens* Ait
- *Phytolacca americana* L.
- *Sedum* L. spp

5. CONCLUSIÓN Y CONSIDERACIONES FINALES

Como resultado de este estudio enumeramos las siguientes conclusiones:

- El conocimiento etnobotánico de la población de las aldeas y pueblos de la “Serra do Açor” se encuentra en manos de la generación de mayores. Esta generación vivió en contacto con la naturaleza, de la que dependía para su subsistencia, la mayor parte de su vida con lo que poseen una amplia sabiduría tradicional en este aspecto. Sus conocimientos etnobotánicos incluyen las áreas ya mencionadas (usos tecnológicos, alimentarios, higiénicos, repelentes, etc.)
- En las generaciones posteriores el saber tradicional disminuye drásticamente siendo prácticamente inexistente en la generación de jóvenes, comprendida entre los 18-30 años de edad. Esto se debe a una falta de interés recíproca entre jóvenes y ancianos; los primeros no muestran interés en aprender de los mayores, los segundos no muestran interés en enseñar.
- Teniendo en cuenta que hemos excluido las plantas medicinales (debido a que ya existe un estudio sobre ellas en esta sierra), consideramos los resultados (120 especies y casi 200 usos diferentes) bastante satisfactorios, sobre todo si se tiene en cuenta el escaso tiempo (seis meses) en el que se realizó esta investigación.
- Destacamos los 15 usos encontrados de especies repelentes de animales y los 25 de especies en las tradiciones y supersticiones, áreas en las que, en un principio, dudábamos de encontrar tantos resultados.
- Destacar finalmente el uso en la iluminación de la especie *Ballota hirsuta* junto con el uso veterinario de *Daphne gnidium*. Ambos usos, posiblemente inéditos, contribuyen al registro etnobotánico de la Península Ibérica.

AGRADECIMIENTOS

A todos las personas que, desinteresadamente, me han ofrecido su saber a lo largo de paseos y entrevistas. A todos los vecinos que me ofrecieron su hospitalidad.

Al Dr Jorge Paiva por animarme a investigar esta sierra y por la ayuda prestada, al Dr. Antonio Xavier Pereira Countinho por ser mi orientador en Portugal y al Sr. Armenio por ayudarme con la identificación de las especies más complicadas; todos ellos de la Universidade de Coimbra (Portugal). A Helios Sainz (UAM) por ser el tutor de este trabajo.

A la Dra Silvia Neves y al personal del ICN de la “Mata da Margaraça” por su hospitalidad y por la ayuda prestada en la investigación.

Al Dr. Paulo Ramalho por las visitas a los “Museos Etnográficos” de Arganil y Piódao y por las informaciones dadas. A la Dr Cecilia por mostrarme y explicarme la elaboración tradicional del queso.

A Madalena por su apoyo y su confianza, a Chavela por sus correcciones y a toda la gente de la República dos Kágados por acogerme y tratarme tan bien durante todo el año.

A todas aquellas personas anónimas que, sin saberlo, me ayudaron a lo largo del estudio.

ANEXO I. IMÁGENES

ANEXO II. GLOSARIO

Acalmar a trovoadas: calmar las tormentas.

Acartar : transportar tierra desde la parte inferior a la superior de un terreno.

Acilhores : pastel de Navidad hecho con “abobora” y harina de maíz.

Alqueire : cajón de madera de castaño donde se guarda el grano de maíz.

Amanho : poda y planta de nuevos brotes de vides.

Amanteigado : cualidad del queso que le da cierto aspecto a mantequilla.

Agasalho : especie de sombrero de paja de centeno y junco con el que se cubre la harina de pan durante su fermentación.

Ambão : soporte de madera de castaño para el “missal”.

Amolecer : ablandar.

Apanha : recogida de la aceituna que se realiza entre diciembre y enero.

Arco : vara de castaño en la parte superior de las cestas o canastas.

Arrecar : recoger el maíz que está secándose al sol por la noche.

Arroz de carqueija : arroz hervido con el agua resultante de la infusión de esta planta.

Artesa : cuenco rectangular de madera de castaño donde comen los cerdos.

Atupir : cubrir las semillas con tierra. Gradar.

Azeite: aceite oliva exclusivamente siendo denominados el resto de los aceites “oleos”.

Bagaço : aguardiente obtenida de la destilación de los restos de uvas pisadas para obtener el vino.

Barrela : cesto de madera de castaño donde antiguamente se lavaba la ropa.

Barrelera : igual al anterior pero hecho de corcho.

Borralha : cenizas usadas antiguamente para lavar la ropa.

Broa : pan hecho con una mezcla de harina de maíz y centeno.

Bucho recheado : plato típico portugués hecho con estomago de cerdo lavado con agua, sal, ajo, limón y vinagre, relleno de diferentes carnes según la receta.

Cabo : mango de una herramienta.

Caldeirão : estructura de madera de castaño usada para colgar las cazuelas sobre el fuego.

Candeia: candil de aceite o de petróleo usado antiguamente para iluminar las casas.

Canastra o cesta : canasta hecha de madera de castaño.

Caracóis : caracoles.

Carapela do milho : hoja de la caña de maíz con la que antiguamente se enrollaba el tabaco.

Caruma : hojas o acículas de los pinos. Ver Fagulhas.

Casa de milho : casa donde se reúne la gente para quitar los granos a la espiga de maíz.

Castiçal : soto de castañeros podados de forma a obtener varios tallos finos en vez de uno grueso.

Cava : excavar el terreno antes de sembrar.

Ceifa : acto de cortar y recoger cereales.

Cepo : cilindro de madera de pino sobre el que trabajan los cucheros.

Cerno : parte central del tronco del pino, resistente y que nunca se pudre.

Cesta de verga : cesta profunda donde se pisan las castañas.

Cestinho : cesta de junco para guardar los cubiertos.

Chafana : delicioso plato portugués hecho con cabrito asado con vino tinto.

Chambaril : palo curvo de “moita negra” del que se cuelga el cerdo tras la matanza.

Coalhar : cuajar, coagular la leche para obtener queso.

Cobrão : enfermedad dérmica en la que la piel se llena de burbujas. Ver Zona.

Coelho caseiro : conejo criado en cautividad.

Colheita : cosecha.

Cômbaros : límites de los cultivos donde a veces se plantan vides.

Compota o confitura : mermelada hecha de cualquier fruta excepto membrillo. Ver Marmelada.

Coroa da noiva : nombre popular para la “grinalda” debido a su uso ornamental.

Correia : parte lateral de las cestas o canastas.

Cortiça: corcho, corteza del alcornoque.

Cortiço : cilindro de corcho donde viven las abejas de los apicultores.

Costeiros : parte inferior de las cestas o canastas de castaño.

Cova : agujero en el suelo donde se queman las cepas para obtener carbón vegetal.

Curtir a azeitona : proceso por el cual se rebaja la acidez de la aceituna dejándola apta para el consumo.

Debulhar : quitar los granos de la espiga de maíz con la mano.

Defumadoiro : quema de alguna planta aromática , desinfectante o por superstición.

Deitar : abrir los canales de agua

Depenar : quitar las hojas a la espiga de maíz.

Descascar : limpiar un tronco de pino.

Desfalhar : ver Despenar.

Descamisar : limpiar la espiga de maíz.

Descasular: quitar los granos del maíz, descascar. Ver Debulhar.

Dornas : grandes recipientes de madera donde fermenta el vino.

Eira : era.

Empalhar : cubrir un cultivo con paja para evitar la retención excesiva de agua.

Empalhar o garrafão : envolver una botella de cristal con las ramas del “vimeiro” protegiendolo así de golpes y caídas.

Enfeixar : reunir un buen montón de ramas secas.

Entrudo : termino popular para denominar al Carnaval.

Enxada : azada.

Enxó : herramienta con lámina cóncava usada para fabricar gamelas y cucharas de madera.

Esbandear : quitar el espigón superior de la caña de maíz.

Escandar : ver Esbandear.

Escudela : pequeño cuenco de madera de castaño donde se amasa la harina.

Esparregado : plato hecho de nabo cocido, harina de trigo y vinagre.

Estrume : abono, estiércol hecho con ramas secas junto con excrementos animales.

Espantalho : espantapájaros.

Espicho : tapa de madera con la que se tapa el vino que cuando empieza a fermentar en las dornas.

Espirrar: soltar chispas.

Estado Novo : regimen fascista de Salazar bajo el que estuvo Portugal hasta 1974.

Faca : herramienta cortante usada para fabricar canastas.

Fagulhas : acículas de los pinos.

Fazer de faca : recortar con la navaja la cuchara de madera durante su construcción.

Fechos : parte lateral de las cestas y canastas.

Ferro de rasgar : herramienta de carpintero con la que obtienen superficies sobresalientes o hundidas.

Folhares de Natal: bollos tradicionales Navidad hechos de harina y calabaza.

Folho : hoja que envuelve a la espiga de maíz.

Forno de lenha: horno de leña donde antiguamente se cocía el pan.

Forquilha : horca usada para trabajar el centeno.

Funil : embudo.

Gadanha : cuchara curva de madera de nogal con la que se sirve la sopa.

Gamela : cuenco de madera de castaño en el que se amasa el pan.

Gancho do ervedeiro : gancho al que se ata una cuerda para llevar las “malhas” sobre la espalda. Ver malhas

Garraão : botella de 5 litros normalmente de vino muy usada en Portugal.

Ginja : guinda, fruto del *Prunus cerasus* .

Gradar : ver Atupir.

Ilhergueiras : lados de una cesta o canasta.

Ir ao mato : ir al monte en busca de ramaje seco para hacer “estrume”.

Jaleia : dulce hecho con los endocarpos del membrillo y azúcar a partes iguales.

Jerupiga : bebida hecha de vino y aguardiente, en proporción 3 :1.

Joeiro : colador hecho de junco y centeno usado para separar el grano de la paja.

Joeirar : tirar al aire los granos de maíz secos para quitarles las impurezas.

Juntas : tablas de madera.

Junteira : herramienta de carpintero con la que se enderezan las tablas.

Lagar : lugar donde se obtiene el aceite a partir de la aceituna.

Lagareiro : trabajador del lagar.

Lagrada : plato hecho con bacalao y patata a las brasas junto con aceite y ajo.

Lareira : piedra grande, lisa y gruesa sobre la que se hace fuego en la cocina.

Legrar : fase final en la construcción de una cuchara consistente en retocar la “pá” de la cuchara.

Legre : herramienta con mango de hierro y lamina pequeña usada para retocar la “pá” de la cuchara.

Lixívia : lejía

Maçarocas : mazorcas de maíz.

Machado : pequeña hacha pesada usada para fabricar gamelas y cucharas.

Malafaia : aguardiente de poca calidad con el que se elabora el licor de ginja.

Malha : montón de ramas secas.

Malhar : golpear las espigas de maíz con el “mangual” para quitarles los granos. Trillar.

Mangual : herramienta hecha con dos palos unidos con la que se golpeaban las espigas de maíz para quitarles los granos.

Marmelada : dulce hecho con membrillo y azúcar.

Mastro : estúpida tradición en la que, en la noche de San Juan, se metía un gato dentro de un cántaro encima de un palo ardiendo hasta que el cántaro caía y el gato huía

Mato : termino con el que se designa al estrato arbustivo que compone los montes.

Milho Rei : tradición en la que la persona que encuentre un grano rojizo de maíz tiene derecho a besar a las mujeres de la sala.

Miséria de pessoas : poca gente.

Missal : guión de la misa que incluye las lecturas de algunos pasajes de los evangelios.

Molhada : montón de varas de castaño que se sumergen en agua para ablandarse.

Munho : molino.

Pá : parte cóncava y funcional de una cuchara.

Pá de moleiro : pala usada en los molinos para llenar los sacos de harina.

Palha : paja.

Palhão : sombrero de paja bajo el que fermenta la masa de pan.

Palheiro : pequeña casa cercana a los cultivos donde se guarda la paja y las herramientas de trabajo. Pajar.

Papas laberças : plato hecho de nabos cocidos y harina de maíz.

Percevejos : pulgas.

Perú : pavo.

Pias : recipiente en piedra donde se guarda el aceite. Ver Talha.

Pisões : trampa hecha con una cuchara y una lata para espantar a las aves.

Podão : herramienta usada para fabricar cucharas y gamelas de madera.

Pote ladrão : recipiente donde el lagareiro guardaba el aceite con el que le pagaban su trabajo.

Ralar : adelgazar, cortando , la planta del maíz.

Rabo : mango de una cuchara.

Rachar : abrir en dos un cilindro de madera.

Rega : regadío.

Ripar : arrancar a mano las flores del cardo coalhador.

Rolha : tapón de corcho de una botella.

Rolo : cilindro de madera.

Sachar : cortar las malas hierbas.

Sangrar a árvore : realizar un corte en la corteza de un pino para extraer su resina.

Secagem : secado.

Sementeira : sembrado.

Serrar a velha : tradición consistente en cantar canciones provocativas en la puerta de la casa de las señoras edad.

Soro : suero; líquido sobrante al cuajar la leche para fabricar queso.

Talha : ver Pias.

Talhar : obtener la base de la cuchara a partir de un trozo de madera.

Tamancos : suelas de madera con las que se construían las botas antiguamente.

Tasca : herramienta con la que se machaca el lino.

Tiborna: plato tradicional de las fiestas navideñas que consiste en patatas y coles cozidas, bacalao y mucho aceite.

Torga : hoguera de Navidad con grandes cepas de *Pinus pinaster*.

Tornadoiro : estructura de piedras con las que se abre y cierra un canal de agua.

Toro : tarugo de madera.

Trapeça : banco de madera de castaño sobre el que se deposita la cazuela en la cocina.

Trapecito : banco individual hecho de corcho unido por clavos de “moita preta”.

Trenzar a canastra : construir una canasta entretejiendo finas tiras de madera de castaño.

Tulha : contenedor de madera donde se guarda la aceituna a espera de transformarla en aceite.

Tulha de lagar : pequeña casa de pizarra donde se guarda la aceituna.

Vara : palo fino de castaño.

Vassoura : escoba.

Velhosas : pastel de “abobora”, harina, huevo y azúcar.

Vinho a martelo : bebida de dudosa calidad parecida al vino pero obtenida a partir de los frutos de *Phytolacca americana*.

Viro : especie de clavo grande de “moita negra” con el que se unen los trozos de corcho para construir un banco.

Zona: igual a Cobreão.

ANEXO III. LISTA DE ESPECIES VEGETALES

Abobora	<i>Cucurbita</i> spp L.	Cucurbitacea
Abobora “chila”	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouche	Cucurbitacea
Agrião	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	Leguminosae
Aipo	<i>Apium graveolens</i> L.	Umbelliferae
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Labiatae
Alface	<i>Lactuca sativa</i> L.	Compositae
Alfacema	<i>Lavandula latifolia</i> Vill. <i>Lavandula spicata</i> L.	Labiatae
Alhos	<i>Allium sativum</i> L.	Lliaceae
Alho frances	<i>Allium porrum</i>	Liliaceae
Almeirão	<i>Diplotaxis catholica</i> (L.) DC	Cruciferae
Amieiro	<i>Alnus glutinosa</i> (L.)Gaertn.	Betulaceae
Aquilegia	<i>Aquilegia vulgaris</i> L. subsp <i>dichroa</i> (Freyn)T.E. Diaz	Ranunculaceae
Aveleiro	<i>Corylus avellana</i> L.	Betulaceae
Azereiro	<i>Prunus lusitanica</i> L. subsp <i>lusitanica</i>	Rosaceae
Azevinho	<i>Ilex aquifolium</i> L.	Aquifoliaceae
Azinheira, Azinho	<i>Quercus ilex</i> L.	Fagaceae
Batata	<i>Solanum tuberosum</i> L.	Solanaceae
Beldruega	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Portulacaceae
Campanarios	<i>Narcissus triandrus</i> L.	Amaryllidaceae
Cana	<i>Arundo donax</i> L.	Gramineae

Cana da Inda	<i>Phyllostachys nigra</i>	Gramineae
Cardo coalhador	<i>Cynara cardunculus</i> L.	Compositae
Carqueija	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	Leguminosae
Carvalho	<i>Quercus robur</i> L.	Fagaceae
Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.	Fagaceae
Castanheiro das Indias	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Hipocastanaceae
Cebola	<i>Allium cepa</i> L.	Liliaceae
Cebolo do mato	<i>Simethis matiazzi</i> (Vand.) Sacc	Liliaceae
Cebola alvarrã, Cebola de rae	<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	Liliaceae
Cenoura	<i>Daucus carota</i> L.	Umbelliferae
Centeio	<i>Secale cereale</i> L.	Gramineae
Cerejeira	<i>Prunus avium</i> L.	Rosaceae
Coentros	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Umbelliferae
Concilhos, concelhos	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Crassulaceae
Couve	<i>Brassica oleracea</i> L.	Umbelliferae
Cravo	<i>Dianthus caryophyllus</i> L.	Caryophyllaceae
Crisantemos	<i>Chrysanthemum</i> spp	Compositae
Chupa mel	<i>Lithospermum diffusum</i> Lag.	Boraginaceae
Dedaleira	<i>Digitalis purpurea</i> L. subsp <i>purpurea</i>	Scrophulariaceae
Embudo, Budle	<i>Oenathe crocata</i> L.	Umbelliferae
Erva cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	Labiatae
Erva doce	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	Umbelliferae

Erva da Fortuna	<i>Tradescantia fluminensis</i>	Comelinaceae
Erva muleirinha	<i>Fumaria bastardii</i> Boureau	Papaveraceae
Ervilhas	<i>Pisum sativum</i> L.	Leguminosae
Ervilheira-brava	<i>Vicia angustifolia</i> L.	Leguminosae
Espinafre	<i>Spinacea oleracea</i>	Chenopodiaceae
Esteva	<i>Cistus psilosepalus</i> Sweet <i>Cistus ladanifer</i> L. subsp <i>ladanifer</i>	Cistaceae
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill subsp <i>globulus</i>	Myrtaceae
Feijoeiro	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Leguminosae
Figueira	<i>Ficus carica</i> L.	Moraceae
Figueira do Inferno	<i>Datura stramonium</i> L.	Solanaceae
Folhado	<i>Viburnum tinus</i> L. subsp <i>tinus</i>	Caprifoliaceae
Giesta amarela	<i>Cytisus grandiflorus</i> (Brot)DC	Leguminosae
Giesta amarela ou das vassouras	<i>Cytisus striatus</i> (Hill) Rothm.	Leguminosae
Giesta branca	<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	Leguminosae
Ginjeiro	<i>Prunus cerasus</i> L.	Rosaceae
Grinalda	<i>Spiraea hypericifolia</i> L. subsp. <i>obovata</i> (Waldst.&Kit. Ex Willd.)H.Huber	Rosaceae
Hipericão	<i>Hypericum</i> spp	Guttiferae
Hortela-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L.	Labiatae
Incenso	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	Compositae
Jaro	<i>Arum italicum</i> Mill.subsp <i>italicum</i>	Araceae
Junco	<i>Juncus</i> L. spp	Juncaceae

Laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Rutaceae
Limoeiro	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	Rutaceae
Lirio	<i>Iris</i> L. spp	Iridaceae
Loureiro	<i>Laurus nobilis</i> L.	Lauraceae
Maceira	<i>Pyrus malus</i> L.	Rosaceae
Madresilva	<i>Lonicera peryclimenum</i> L. subsp <i>periclymenum</i>	Caprifoliaceae
Magurice	<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull	Ericaceae
Marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> Miller	Rosaceae
Medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	Ericaceae
Meruje	<i>Stellaria alsine</i> Grimm.	Caryophyllaceae
Milho	<i>Zea mays</i> L.	Gramineae
Milho painço	<i>Panicum miliaceum</i> L.	Gramineae
Mimosa	<i>Acacia dealbata</i> Link.	Leguminosae
Moita alvarinha	<i>Erica scoparia</i> L. subsp <i>scoparia</i>	Ericaceae
Moita preta	<i>Erica australis</i> L.	Ericaceae
Moita branca	<i>Erica arborea</i> L.	Ericaceae
Montrasto, Montrastre	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	Labiatae
Morango	<i>Fragaria vesca</i> L.	Rosaceae
Nabos	<i>Brassica napus</i> L.	Umbelliferae
Nogueira	<i>Juglans regia</i> L.	Juglandaceae
Nispereiro	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.	Rosaceae
Oliveira	<i>Olea europea</i> L.	Oleaceae

Oregãos	<i>Origanum vulgare</i> L.	Labiatae
Pereiro	<i>Pyrus communis</i> L.	Rosaceae
Pessegueiro	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	Rosaceae
Pinheiro bravo	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Pinaceae
Pimento	<i>Capsicum annuum</i> L.	Solanaceae
Quaresma	<i>Saxifraga granulata</i> L.	Saxifragaceae
Queiro	<i>Erica umbellata</i> Loebl. ex L.	Ericaceae
Rabaça	<i>Apium nodiflorum</i> (L.) Lag.	Umbelliferae
Rosa	<i>Rosa</i> spp	Rosaceae
Rosmaninho	<i>Lavandula stoechas</i> L.	Labiatae
Ruda, Arruda	<i>Ruta chalepensis</i> L.	Rutaceae
Sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.	Caprifoliaceae
Salgueiro preto	<i>Salix atrocinerea</i> Brot.	Salicaceae
Salsa	<i>Petroselinum hortense</i> Hoffm.	Umbelliferae
Salva	<i>Salvia officinalis</i> L.	Labiatae
Sarpão, Serpão	<i>Thymus pulegioides</i> L.	Labiatae
Silva	<i>Rubus</i> L. spp	Rosaceae
Soubreiro	<i>Quercus suber</i> L.	Fagaceae
Tangerineira	<i>Citrus deliciosa</i> Ten.	Rutaceae
Tojo branco	<i>Ulex minor</i> Roth	Leguminosae
Tojo preto	<i>Genista falcata</i> Brot.	Leguminosae
Torrelos	<i>Petroselinum cegetum</i> (L.) Koh.	Umbelliferae
Torvisco, Trevisco	<i>Daphne gnidium</i> L.	Thymelaceae

Trepadeira, Hero Hera	<i>Hedera helix</i> L. subsp helix	Araliaceae
Ulmeiro	<i>Populus nigra</i> L.	Salicaceae
Urtiga	<i>Urtica dioica</i> L.	Urticaceae
Videira	<i>Vitis vinifera</i> L.	Vitaceae
Vimiero	<i>Salix alba</i> L.	Salicaceae
	<i>Ballota hirsuta</i> Benth	Labiatae
	<i>Lamium maculatum</i> L.	Labiatae
	<i>Pelargonium graveolens</i> Ait	Geraniaceae
	<i>Phytolacca americana</i> L.	Phytolaccaceae
	<i>Sedum</i> L. spp	Crassulaceae

BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA DE MATOS, L. P. (1990) Gente da Serra; do seu quotidiano e costumes. Ed Ministério da Educação.

ALVES RIBEIRO, J. ; MANUEL MONTEIRO, A. & FONSECA DA SILVA, M. (2000) Etnobotânica, plantas bravias, comestíveis, condimentares e medicinais. João Azevedo Editor. Mirandela

BATARDA FERNANDES, R. (1972) Vocabulario da termos botánicos. Anuario da Sociedade Broteriana. Coimbra

CABRAL RODRIGUES, R. (2000) Queijo da Serra da Estrela. Processos tradicionais e inovações tecnológicas. Direcção Regional de Agricultura da Beira Litoral. Coimbra

CASTROVIEJO, S. et Col (2001) Claves de Flora Ibérica Vol I. Real Jardín Botánico. C.S.I.C. Madrid

COUNTINHO, A.X.P. (1939) Flora de Portugal. 2 ed por R. Telles Palhinha. Bertrand Lta. Lisboa

DIAMOND, J. (1998) Armas, gérmes y acero. La sociedad humana y sus destinos. Ed Debate

FONT QUER, P. (1999) Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Ed Península

GALÁ CELA ,P. ; GAMARRA GAMARRA, R. & GARCÍA VIÑAS, J. (1998) Arboles y Arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares. Ed Jaguar

GÓMEZ FERNÁNDEZ, J. R (1999). Las plantas en la Brujería Medieval (Propiedades y Creencias). Celeste ediciones.Madrid

GRANZOW DE LA CERDA, I. (1993) Etnobotánica, el mundo vegetal en la tradición. Centro de cultura tradicional de Salamanca.

JEAN-BLAIN, C. (1973) Les plantes vénéneuses. Leur toxicologie. Ed La Maison Rustique

LÁNSKÁ, D. (1994) Plantas silvestres comestibles. Ed Susaeta

LOURENÇO, L. (1996) Serras de xisto do Centro de Portugal. Contribuição para o seu conhecimento geomorfológico e geo-ecológico. Dissertação Doutoramento. Departamento de Geografia da Faculdade de Letras da Universidad de Coimbra.

- MARTIN, J. G. (2001) *Etnobotánica. Manual y Métodos. Pueblos y Plantas.* Nordon Comunidad
- PAIVA, J.A.R. (1981) *Mata da Margaraça e sua conversão em reserva.* Anuario da Sociedade Broteriana. Coimbra
- PRAZERES, A.F. (1993) *O meu livro de poemas.* ICN, Area de Paisagem Protegida da Serra do Açor.
- PRAZERES, A.F. (1998). *O Homem e a Natureza.* ICN, Area de Paisagem Protegida da Serra do Açor.
- RAMALHO, P. (1999) *Tempos defíceis: tradição e mudança na Serra do Açor.* Arganil Câmara Municipal-Museo etnográfico
- RODRIGUES, R. (1979) *Poesía da Arvore.* Antología poética. Arganil Câmara Municipal.
- SALOME CARMEJO RODRIGUES, J. (2002) *Contributo para o estudo etnobotânico das plantas medicinais na área de paisagem protegida da Serra do Açor.* APPSA,ICN
- SCHULTES, R.E. (1990) *Catálogo del Museo de Etnobotánica de Córdoba*
- SILVEIRA, P. (2001) *Contribuição para o conhecimento da flora vascular da Serra do Açor e respectiva interpretação fitogeográfica.* Universidade de Coimbra.
- SOARES, V. (2002) *Pardieros, sua historia. Usos e costumes das suas gentes.* Ed Comissão de Melhoramentos de Pardieros e Fundação Fausto Dias
- STARY, F. (1993) *Plantas venenosas.* Ed Susaeta