

CATÁLOGO, ECOLOGÍA Y USOS POPULARES DE LAS RUTÁCEAS PRESENTES EN LA PROVINCIA DE ALBACETE

José FAJARDO RODRÍGUEZ

Profesor de la Universidad Popular de Albacete

Alonso VERDE LÓPEZ

Profesor del IES "Virrey Morcillo" de Villarrobledo

RESUMEN

En este artículo se recogen las diferentes especies de la familia de las rutáceas, catalogadas en la provincia de Albacete. Se incluyen ocho especies pertenecientes a cuatro géneros. Se señalan sus características, su ecología y sus usos populares. Resulta relevante que, a pesar del escaso número de especies de esta familia presentes en nuestra provincia, son muchas y diversas las formas en que se han empleado y se emplean en la botánica popular de Albacete. Destacan en este sentido el campo de la medicina y veterinaria popular, gastronomía y alimentación, rituales y jardinería popular.

PALABRAS CLAVE

Albacete, cítricos, ecología, etnobotánica, gastronomía popular, medicina popular, ruda, rutáceas.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS RUTÁCEAS

La familia de las rutáceas engloba unas 900 especies de hierbas, arbustos y árboles, especialmente presentes en las regiones de clima tropical. En las zonas templadas suelen ser plantas herbáceas. Las flores son tetrámeras o pentámeras, generalmente actinomorfas con alguna excepción como el género *Dictamnus*. Presentan típicamente un disco nectarífero.

Las hojas son variables, sin estípulas y a menudo compuestas. En éstas suelen presentar esencias alojadas en cavidades lisígenas, fácilmente reconocibles a simple vista. Estas sustancias pueden causar reacciones de fotosensibilidad al contacto con la piel, debido a la presencia de furocumarinas

(Mulet, 1997). Reacciones que se suelen producir al combinarse la esencia de la planta sobre la piel junto con el sudor y la radiación solar. En principio no se advierte nada, pero al cabo de pocas horas se producen enrojecimientos y ampollas. El resultado es muy parecido a una quemadura.

Los frutos son variables: cápsulas en *Ruta*, *Haplophyllum* y *Dictamnus*. En el género *Citrus* el fruto es una baya bastante particular que recibe el nombre de hesperidio. Éste deriva de un ovario formado por diez carpelos concrecentes, que se divide en diez compartimentos, los gajos del fruto. El interior de éstos está ocupado por numerosos pelos modificados repletos de jugo. El pericarpo o corteza de estos frutos (cítricos) es especialmente rico en esencia. El nombre de hesperidio se les dió por ser el naranjo el árbol de las pomas de oro del Jardín de las Hespérides de la mitología griega (Rivera y Obón, 1991).

Tiene una gran importancia el género *Citrus*, pues en él se incluyen todos los cítricos, originarios mayoritariamente de Asia oriental. También es interesante el género *Pilocarpus* (jaborandi), pues de algunas especies se extrae el alcaloide pilocarpina, que disminuye el diámetro del iris (al revés que la atropina). Del género *Fortunella* se obtienen unas naranjas pequeñas y amargas (kumquat) (Font-Quer, 1982) que se usan para elaborar mermeladas.

Los aceites esenciales de los cítricos tienen gran importancia en perfumería, aromaterapia y en la industria alimentaria. Se obtienen o bien de las cortezas de los frutos por el método de expresión o bien por destilación de las flores en el caso de la esencia de azahar, el hidrolato de esta extracción es la conocida agua de azahar. La riqueza en néctar del azahar es el motivo del gran interés melífero de estos árboles.

Gozan de gran reputación en perfumería la esencia de neroli (extraída de las flores del naranjo amargo) y la de bergamota (obtenida a partir de la corteza de la bergamota *Citrus bergamia*).

La quina amarilla o quina del Orinoco, utilizada como medicinal se obtiene de la *Cusparia trifoliata*, árbol de gran tamaño, autóctono de la cuenca del Orinoco.

Como ornamentales se cultivan diversas especies de los géneros *Agathosma*, *Barosma* (buchú), *Choisya*, *Coenoma*, *Diosma*, *Phellodendron*, *Ptelea* y *Sikimmia* (Rivera y Obón, 1991).

RUTÁCEAS DE ALBACETE

RUDA

Ruta angustifolia Pers., Syn. Pl. 1: 464 (1805).

(*R. chalepensis* L. subsp. *angustifolia* (Pers.) Cout.)

Ruta montana (L.) L., Amoen, Acad. 3: 52 (1756).

Ruta graveolens L., Sp. Pl. 383 (1753).

Ruda (general, para ambas especies)

Ruda pestosa (poco utilizado)

Ruda montesina (en la bibliografía se emplea para *R. montana*)

Características

Ruta angustifolia Pers.: Planta herbácea vivaz con la base lignificada (caméfito sufruticoso). Normalmente entre los 60-80 cm. de altura. Las hojas están muy divididas, son de color glauco y exhalan un olor fuerte, muy particular. Florece a comienzos del verano a partir de inflorescencias terminales. Las flores son amarillas, con los pétalos laciniados, segregan gran cantidad de néctar a partir de los nectarios presentes en el disco nectarífero, visibles a simple vista, son tetrámeras, excepto las centrales, que son pentámeras. Los sépalos son ovados. El fruto es una cápsula verrugosa que se abre por cinco valvas (Bolòs y cols. 1990).

Ruta montana (L.) L.: Planta herbácea vivaz con base lignificada (caméfito sufruticoso), sobre la que permanecen en invierno unos brotes cortos y persistentes, que en primavera crecen hasta alcanzar aproximadamente medio metro de altura. Las hojas están divididas en segmentos estrechos y lineares. Las flores tienen los pétalos enteros, son tetrámeras, excepto la central que es pentámera. Los sépalos son lanceolados y acuminados. El fruto es una pequeña cápsula glabra.

Ruta graveolens L.: Caméfito sufruticoso de color glauco. Hojas glabras y divididas con segmentos anchos y redondeados. Pétalos de borde denticulado. Cápsulas con lóbulos obtusos (Mateo, 1987).

Ecología y abundancia

Ruta angustifolia Pers: Aparece en matorrales de la serie de degradación del encinar, como espartizales o romerales. Es más frecuente en solanas y exposiciones soleadas. Se encuentra en el Mediterráneo centro-occidental. Se halla por toda la provincia, con abundancia variable, siendo más frecuente en las comarcas de clima más suave. En el Campo de Montiel, Esteso (1992) la cita como "rara". Herrero y cols (1994) la citan en la Sª del Relumbrar. Para Sánchez y Alcaraz (1993) es una especie "rara" en las sierras de Segura orientales. Herranz y Gómez (1986) la consideran "escasa" en la comarca de Alcaraz.

Según nuestras observaciones es relativamente frecuente en la ribera del Júcar, en laderas deforestadas y soleadas, se encuentra mucho más localizada en la Sierra de Chinchilla. En la Sierra de Almansa se presenta de forma dispersa pero es una especie común.

Ruta montana (L.) L.: Esta ruda crece en condiciones similares a la especie anterior, aunque es más propia de áreas de clima más continental y extremo, siempre en el marco de la vegetación mediterránea, como encinares y matorrales. Es una especie de distribución mediterránea. En nuestra provincia es bastante más escasa que *R. angustifolia*. Esteso (1992) la considera en el Campo de Montiel como de “aparición moderada”. Para Herranz y Gómez (1986) es una especie “escasa” en la comarca de Alcaraz.

Nosotros la hemos podido observar en las laderas del valle del río Guadalmena y en el Encinar Municipal de Albacete.

Ruta graveolens L.: Procedente del Mediterráneo oriental, se cultiva esporádicamente como ornamental especialmente en la zona de la Sierra.

Usos populares

Esta es una de las plantas más conocidas popularmente, tanto por su olor característico, desagradable para muchas personas, como por la multitud de usos y propiedades que se le atribuyen. Se conoce, se ha utilizado y se sigue utilizando en toda la geografía provincial, destacando especialmente en el campo de la medicina popular. Se emplea con más profusión *R. angustifolia* Pers.

A este aroma propio de la ruda se refieren numerosos dichos y refranes como:

“Eres más pesao que la ruda”

“Eres más agria que la ruda”

“Eres más cansao que la ruda”

“Eres más terca que la ruda”

“Es más conocido que la ruda”

“El que huele la ruda y besa a una vieja
ni sabe lo que huele ni sabe lo que besa”

Usos medicinales

Para las **dolencias estomacales** se recurre a la infusión de la planta entera o bien a un aguardiente de ruda, que se obtiene macerando la planta en orujo o anís carrasqueño.

En **problemas circulatorios**, se emplea el cocimiento de ruda, con el que se hacen lavados de las hemorroides, este mismo uso lo recogen Sánchez y cols. (1994) en La Manchuela.

Como **calmante**, se utiliza para el dolor de oídos el producto resultante de freir la planta (en algunos casos entera y en otros los frutos) en aceite de oliva, del que se aplican unas gotas en el oído afectado (Verde y cols, 1998). En los casos en que el dolor aparecía en el campo, se masticaba la hoja y se usaba con idéntico fin la saliva impregnada del jugo de la ruda.

Una de las propiedades más conocidas de la ruda, especialmente entre los pastores y las mujeres, es su efecto sobre el aparato genito-urinario femenino. Por lo que se ha usado para calmar **dolores menstruales** en forma de infusión o aguardiente de ruda. En casos de **amenorrea** (ausencia de período menstrual) se preparaba una infusión para provocar la menstruación. En embarazos no deseados, este mismo efecto provocaba el aborto, de la misma manera que se empleaba en **partos difíciles** o con retraso para facilitarlos. El uso de la ruda como **abortivo** la ha rodeado de un cierto halo oscurantista, que despierta recelos en algunas mujeres mayores al hablar de esta planta. Acerca de esta propiedad se recitan diversas adivinanzas y dichos, que a menudo hablan del “misterio” o “gracia” que tiene la ruda, como por ejemplo:

“Si la dama supiera el misterio que tiene la ruda,
de continuo la llevaría colgaíta en la cintura”

“Si supiera la gracia que tiene la ruda,
la llevaría siempre en la cintura”

“Si supiera lo mala que es la ruda,
se hubiera callado la muy picuda”

“Si se hubiera callado el demonio de la
picuda, ahora sabrían todas la gracia
que tiene la ruda”

En forma de diálogo:

“Si supiera la gracia que tiene la ruda,
no pasaría tanto mal la pobre criatura”

Y...¿Qué gracia tiene la ruda?

“Si no hubiera saltado la muy picuda
sabría la gracia que tiene la ruda”

López y Ortiz (1997) recogen un cuento de “las carasoleras, las brujas y la ruda” donde se habla de unas brujas que pasan en sus escobas junto a unas carasoleras y una bruja le dice a la otra “¿A que no sabes el misterio de

la ruda?”, la otra responde negativamente. Entonces una de las mujeres pregunta “¿Pues qué misterio tiene la ruda?” a lo que una de las brujas, dirigiéndose al grupo de mujeres contestó: “Si se hubiera callado el demonio de la picuda (señalando a la dentona imprudente del corro de comadres) ahora sabríais todas el misterio que tiene la ruda”.

Para las **infecciones vaginales**, se emplea en forma de lavados el agua de cocer la ruda, Fajardo y cols. (2000).

Como **purgante** se toma el cocimiento de ruda. Verde (1998), recoge en Alcaraz el uso de la infusión muy diluida de esta planta como **adelgazante**.

Para el **reúma y la artritis** se aplican friegas en las zonas afectadas bien con el agua resultante de cocer la planta (mejor en puchero de barro) o bien con la tintura que se obtiene al macerar la ruda en alcohol.

En el caso de **quemaduras** se fríe en aceite de oliva y se aplica directamente. A menudo, después se lava la zona con agua de árnica.

Se ha usado también para tratar las **fiebres**.

Sánchez y cols. (1994) recogen en La Manchuela la consideración de la ruda como **afrodisíaco**.

Usos veterinarios

Estas utilidades se derivan de las que se emplean para las personas, básicamente encontramos referencias en dos tipos de afecciones.

En **el parto**, se empleaba el cocimiento de la planta para que el animal expulsara la cría cuando venía muerta. Y en partos normales, cuando se retrasaba la expulsión de la placenta (“parias”) se recurría a la infusión de ruda.

Para el **reúma** de animales, generalmente de caballerías y animales de tiro, se empapaban mantas viejas en un cocimiento de ruda y se aplicaban sobre la zona dolorida.

Usos mágicos

Quizás por esa aureola de misterio que rodea la ruda, a la que hacíamos referencia anteriormente o quizás por las múltiples propiedades que se le atribuyen, lo cierto es que la ruda goza tradicionalmente de la consideración de **planta protectora** de personas y bestias. Por eso, en las ventanas se colocaban frascos conteniendo aceite de ruda (que se hacía friendo la ruda en aceite de oliva) con la intención de proteger la casa y la familia de la entrada de enfermedades y males diversos, como recogen Verde, Rivera y Obón (1997). También se usaba directamente la planta.

Como una extensión de esta misma costumbre, se colgaban manojos de ruda en corrales y gorrineras para preservar a los animales de enfermedades, creyendo que la ruda salvaguarda el recinto de males y peligros.

Otros usos

En otros campos de la etnobotánica albacetense también se ha utilizado esta planta, como es el caso de la lucha contra los **insectos parásitos**. Así, para expulsar las pulgas de los corrales o el piojuelo de los gallineros se esparcían ramas de ruda por el suelo o se colgaban en lugar visible y expuesto. En La Manchuela, Sánchez y cols. (1994) recogen el empleo de la ruda en gorrineras para evitar la entrada de insectos.

Como **planta ornamental**, se utiliza la ruda en pequeños jardines, especialmente *R. garveolens* L. Es una planta muy resistente a la sequía, necesitando pocos cuidados. Está especialmente indicada para huertos de aromáticas y combinaciones de **agricultura biológica**.

Como **aromatizante de licores**, se utiliza la ruda macerándola en aguardientes u orujos. Basta poca cantidad de la planta para que la bebida adquiera pronto el sabor de esta planta y un color verde azulado característico. Se suele dejar dentro del licor la rama de ruda. Esta bebida se toma como digestiva.

Ramírez de Carrión (1629) recoge así mismo varias referencias a la ruda:

“Ruda, en los hombres extingue la luxuria y en las mugeres la aviva”.

“Ruda, se haze mas fertil plantada al pie de la higuera”.

“Ruda montesina, tratada con las manos causa hinchaçon en ellas; y el çumo de la cañaheja la sana, siendo vn veneno contra otro”.

“Ruda, el que vuntare con su çumo no le picaràn abejas, abispas, escorpiones, ni arañas”.

“Ruda, es preservativo contra el mal de ojo”.

“Ruda, dicen algunos que tiene gran fuerza contra los malignos espíritus, y contra toda suerte de hechicería”.

“Ruda, tratada de la muger que està con su regla, se seca. Vn palo de su raíz puesto en la oreja, quita el dolor de cabeça”.

TARRAGUILLO

Dictamnus hispanicus Webb ex Willk., Suppl. Prodr. Fl. Hisp. 263 (1898).

Tarraguillo (muy extendido)

Terraguillo

Tamo Real (ribera del Júcar). Posiblemente derive del nombre valenciano “timó reial”.

Gama (poco frecuente)

Características

Planta herbácea vivaz. En primavera, finales de abril-principios de mayo, brotan de las raíces, que son engrosadas y persistentes, los tallos aéreos,

sobre estos se disponen las hojas, algo coriáceas, alternas e imparipinnadas, cubiertas de glándulas que albergan la esencia. El olor de la planta es muy característico, mezcla de ruda y anís. Las flores se disponen en racimos terminales, son muy llamativas. El fruto es una cápsula de la que salen disparadas las semillas gracias a un resorte que las acompaña.

Se puede reproducir a partir de semillas o esquejes de raíz.

Ecología y abundancia

El tarraguillo encuentra su óptimo en umbrías sobre suelos calizos ricos en humus en el seno de matorrales y vegetación mediterránea de la serie del encinar. Se distribuye por el Mediterráneo Occidental. En Albacete es una planta escasa y bastante localizada. Para Estesó (1992) es una especie "rara" en el Campo de Montiel Sánchez y Alcaraz (1993) la consideran "muy rara" en las sierras de Segura orientales. Herranz y Gómez (1986) la citan como "muy escasa" en la comarca de Alcaraz.

Popularmente se conoce la escasez de esta especie y se suele citar como propia de umbrías y barrancos. Nosotros la hemos observado en las cercanías del río Arquillo, en umbrías de la Sierra de Almansa y en los barrancos afluentes del Júcar, como el barranco del Cañorro y ambientes similares.

Usos populares

Una de las virtudes por las que más se conoce esta especie es su capacidad para proteger las ropas del ataque de las **polillas**. Con este fin, se recogía para guardarlo en haces en arcas y baúles. Acerca de esta utilidad hemos recogido numerosas referencias por toda la provincia e igualmente se refleja en el trabajo de Sánchez y cols. (1994) para La Manchuela.

Pero sin duda, el aspecto más llamativo del empleo del tarraguillo en la botánica popular es su empleo como **afrodisíaco**, especialmente para animales. Para ello, la planta recogida en el campo se secaba en algún cuarto o se tostaba muy suavemente junto al fuego, una vez seca, se molía y se mezclaba junto con el pienso de los "muruecos" (carneros). Por las referencias de nuestros informantes, solía ser un remedio efectivo, reservado para cuando los sementales no cubrían bien las ovejas. A esta propiedad del tarraguillo alude el siguiente refrán recogido por Verde, Rivera y Obón (1998):

"Si en tu huerto se criara el tarraguillo, estaría todo el día
que te agarro y que te pillo"

Como planta medicinal, Sánchez y cols. (1994) citan el uso de la infusión de tamo real en La Manchuela para despejar las **vías respiratorias**.

El fuerte aroma del tarraguillo permite también su empleo como **aromatizante de licores** y aguardientes, como aún se hace de forma popular en la zona de Almansa. Esta utilidad se encuentra muy extendida en Levante, donde se emplea esta especie en diversas recetas de licores de hierbas.

Ramírez de Carrión (1629), recoge una referencia sobre el tarraguillo:

“Dictamo, yerva, tiene tanto vigor, que con solo su olor extermina las fieras que arrojan de si ponçoña, y las mata en tocandolas”.

RUDA MACHO

Haplophyllum linifolium (L.) G. Don fil., Gen, Syst. 1: 780 (1831)

(*H. hispanicum* Spach, *H. pubescens* Boiss., *Ruta linifolia* L., *Ruta rosmarinifolia* Pars.)

No conocemos nombres vernáculos para esta especie que se usen en la provincia de Albacete. En Levante recibe el nombre de “ruda macho”.

Características

Planta herbácea con la base leñosa, de la que parten numerosos tallos. Hojas alternas, lineares y de pequeño tamaño (1-3'5cm.), sésiles, simples y enteras. Las flores se agrupan en inflorescencias corimbiformes, son amarillas y de pequeño tamaño. El fruto es una cápsula verrugosa.

Ecología y abundancia

Encontramos esta especie en matorrales de degradación de la serie de los encinares manchegos, como romerales y espartizales. En ambientes secos. Es una especie calcícola. Distribución Mediterráneo-Occidental. Presente por toda la provincia aunque escasa. En el Campo de Montiel, Esteso (1992) la cita como de “aparición moderada”. Para Sánchez y Alcaraz (1993) en las sierras de Segura orientales es una especie “rara”. Herranz y Gómez (1986) la consideran como “muy escasa” en la comarca de Alcaraz.

Hemos podido observar esta especie en las inmediaciones de los Ojos de Villaverde, en el encinar del Cuarto de Don Juanito en Albacete y en el Cerro Timonares en Almansa.

Usos populares

Hasta el momento, desconocemos cualquier utilización popular de esta especie en el territorio de la provincia de Albacete. Aunque sí existen referencias en provincias cercanas.

NARANJO AMARGO

Citrus aurantium L.
(*Citrus amara* auct.)
Naranja amarga

Características

Arbolillo espinoso, perennifolio, con hojas coriáceas, unifoliadas, brillantes, lanceoladas y con el peciolo notablemente dilatado como característica diferencial. La flor es la conocida flor de azahar, de notable aroma. El fruto son las naranjas amargas.

Ecología y abundancia

Especie de origen asiático, cultivada como ornamental en calles y plazuelas. Muy escasa en Albacete. Destaca la presencia de bastantes ejemplares en algunas calles de Liétor.

Usos populares

El naranja amarga evoca la imagen de las calles y plazas andaluzas y levantinas, donde, según las provincias, es un árbol muy empleado en la **ornamentación de las calles**. En nuestra provincia, el clima continental determina que sean muy pocos los lugares que permitan plantar esta especie. Como hemos indicado anteriormente, lo hemos observado en algunas calles de Liétor como la calle del convento.

Por otra parte, en localidades cercanas a Levante, se conoce bien esta especie y algunas personas utilizan sus frutos para elaborar **confituras**.

NARANJO

Citrus sinensis (L.) Osbeck
Naranja

Características

Pequeño árbol de hoja perenne, coriácea, unifoliada, lauroide, con el peciolo estrecho. Las flores son blancas, pentámeras, con numeroso estambres y muy aromáticas. El fruto es un hesperidio, la naranja.

Ecología y abundancia

Originario de China, podemos encontrar algunos ejemplares cultivados de forma muy localizada en enclaves resguardados y cálidos de Albacete, como la Ribera de Cubas o algunas vegas de la sierra de Segura. A pesar de lo cual, determinados inviernos se ven afectados por las heladas.

Usos populares

Los frutos, mayoritariamente obtenidos comercialmente, sobre todo procedentes de los extensos cultivos levantinos, intervienen en una gran variedad de usos, básicamente **gastronómicos**, entre los que destaca su empleo como **postre**.

Entre las utilidades culinarias más tradicionales, destaca el empleo de las cortezas de naranja en la preparación de los adobos o “enajaos”.

Serrano (1997) recoge varias recetas de **dulces** de La Manchuela que emplean como ingrediente la corteza de naranja, es el caso de los bocadillos de Semana Santa o rellenos y la tortada de la candelaria. También se emplea el zumo de naranja en dulces como los mantecados y en algunas clases de bizcochos. En la Sierra, Verde (1998) cita un dulce tradicional de Semana Santa, el arroz con miel, que se elabora con “concha” seca de naranja, arroz, matalaúva y miel.

Verde (1998) recoge también el empleo de la corteza de naranja en las sierras de Segura y Alcaraz como **aromatizante en licores y mistelas**, combinado con aguardiente, café, manzana y matalaúva, según las diferentes variantes.

Como **medicinal**, es ampliamente utilizado el zumo de naranja en resfriados, además de ser un excelente refresco natural. Para los niños pequeños tiene propiedades laxantes.

Ramírez de Carrión (1629) recoge varias citas sobre los naranjos y naranjas:

“Naranjo (aunque sea viejo) arrancado con sus raices, prende muy bien en otra parte”.

“Naranja, vâ bolviendo sus pepitas al curso de los quatro tiempos del año; de la manera que lo hazen en muchas yervas, y flores al curso divino del Sol”.

“Naranjas que està en el arbol en el tiempo que viene el nuevo azahar, se les enjuga el çumo; pero si las dexan alli, lo buelven à cobrar otra vez al tiempo que lo tienen las nuevas”.

“Naranjas, y limones, se conservan frescas en vn vaso nuevo de barro”.

LIMONERO

Citrus limon (L.) Burm. fil
 (*Citrus limonum* Risso)
 Limonero

Características

Arbolillo perennifolio, de corteza lisa, hojas coriáceas, lanceoladas y unifoliadas. Pecíolo con un ala estrecha. Flor blanca, pentámera, con muchos estambres y olor penetrante. El fruto es un hesperidio ovalado, el limón.

Ecología y abundancia

Planta cultivada, natural de Asia. Escasa en la provincia, pues es muy sensible a las heladas. Se cultivan algunos ejemplares en las comarcas más cálidas de nuestra provincia como son las vegas del Júcar y Mundo y comarca de Hellín, aunque algunos inviernos se hielan. Más raramente, se encuentra algún ejemplar en invernaderos y en macetones en terrazas (que se resguardan del invierno con plásticos o bajo techo).

Usos populares

Sin lugar a dudas, el limón es un elemento omnipresente en la **cocina** mediterránea, en la que interviene en numerosos platos. En muchos dulces y productos de bollería, como ingrediente junto a otros alimentos y como acompañante de multitud de recetas, como arroces, carnes, etc.. Obviamente, en este trabajo destacaremos únicamente aquellos aspectos que consideramos más ligados a las tradiciones de nuestra provincia.

Comenzando con los **dulces**, encontramos numerosas referencias al uso de la corteza rallada de limón. Como las típicas tortas de manteca, que se elaboran amasando masa de pan, manteca y ralladura de limón. También se emplea en los famosos rellenos dulces de Semana Santa, en bizcochos, magdalenas, en la leche frita, en el arroz con leche, en algunos turroneos y en galletas y mantecados (Serrano, 1997).

La corteza de limón, troceada, da un excelente sabor a **bebidas refrescantes** como la leche merengada o la horchata. El propio jugo de limón, diluido en agua y azucarado, es una bebida sana y natural, muy rica en vitamina C y claramente mejor que cualquier limonada comercial.

En muchas recetas de **aliño de aceitunas** verdes se suelen incorporar unos trozos bien de limón entero o bien de su corteza, junto a plantas aromáticas como la ajedrea, el tomillo, la pebrella o el hinojo.

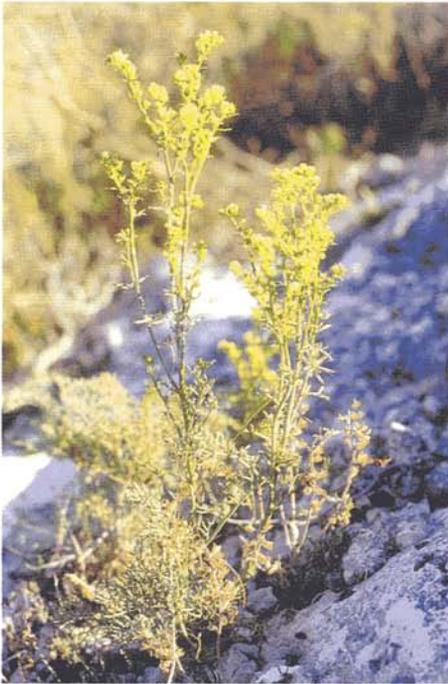
En general en la cocina tiene infinidad de aplicaciones, se frotran las alcachofas con un trozo de limón para que no ennegrezcan, se emplea en arroces y en multitud de asados de carne, pescado, marisco, etc. Y no falta en los **adobos** de la matanza, donde el lomo y las costillas maceran en un aliño en el que las cortezas de cítricos tienen un papel fundamental.

Como **medicinal**, se emplea popularmente el zumo de limón endulzado con miel o azúcar para combatir amigdalitis, resfriados y la “descomposición” de vientre. Con respecto a los usos medicinales del limón, Verde (1998) recoge el siguiente refrán en las sierras de Segura y Alcaraz:

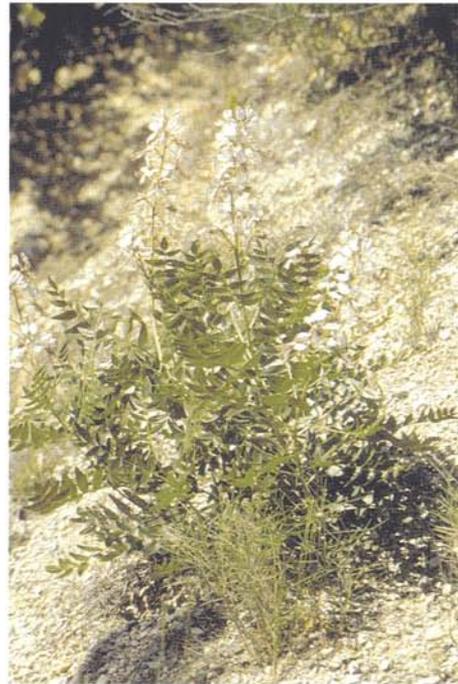
“El limón por la mañana oro,
al mediodía plata
y por la noche mata”

En **cosmética**, se emplea para desengrasar la piel, frotando las manos después del lavado con medio limón.

Para **ahuyentar las moscas**, está bastante extendido un remedio consistente en un limón partido sobre el que se pinchan varios clavos (de especia). Se coloca en mostradores, donde no es raro verlos con la llegada de los calores veraniegos.



Ruta montana (L.) L. A. Verde



Dictamnus hispanicus Webb ex Willk. (A. Verde)



Flor de *Ruta angustifolia* Pers. (J. Fajardo)



Haplophyllum linifolium (L.) G. Don fil. (J. Fajardo)



Hesperidios, frutos del género *Citrus* (J. Fajardo)



Flor de azahar (J. Fajardo)

BIBLIOGRAFÍA

- Bolòs, O., Vigo, J.; Masalles, R. y Ninot, J. (1990). *Flora Manual dels Països Catalans*. Ed. Pòrtic. Barcelona. 1247 pp.
- Esteso, F. (1992). *Vegetación y Flora del Campo de Montiel. Interés farmacéutico*. IEA. Albacete. 411 pp.
- Fajardo, J., Verde, A., Rivera, D. y Obón, C. (2000). *Las plantas en la cultura popular de la provincia de Albacete*. IEA. Albacete. 264 pp.
- Font Quer, P. (1982). *Botánica Pintoresca*. Ed. Sopena. Barcelona. 719 pp.
- Herranz, J. M. y Gómez, C. (1986). *Contribución al conocimiento de la flora y vegetación de la comarca de Alcaraz (Albacete)*. Ed. Caja de Ahorros de Albacete. Albacete. 279 pp.
- Herrero, A., Escudero, A. y Pajarón, S. (1994). *Estudio florístico de la sierra del Relumbrar*. IEA. Albacete. 219 pp.
- López, F. y Ortiz, M. J. (1997). *Tratado de las cosas del campo y vida de aldea. El Etnocuentón*. Ed. F. López Megías. Almansa. 341 pp.
- Mateo, G. y Figuerola, R. (1987). *Flora analítica de la provincia de Valencia*. IAM Investigación. Valencia. 384 pp.
- Mulet, L. (1997). *Flora tóxica de la Comunidad Valenciana*. Diputación de Castellón. 630 pp.
- Ramírez de Carrión (1629). *Maravillas de naturaleza*. Edición fac-símil 1987. Fernando Rodríguez de la Torre. Clásicos Albacetenses 4. IEA. Albacete. 272 pp.
- Rivera, D. y Obón, C. (1991). *La Guía de Incafo de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica y Baleares (excluidas medicinales)*. Ed. Incafo. Madrid. 1257 pp.
- Sánchez, M. D., García, J. A., Gómez, A. y Zon, S. (1994). *Plantas útiles de la comarca de La Manchuela (Albacete)*. Colectivo de escuelas rurales de La Manchuela. Casas Ibáñez. 190 pp.
- Sánchez, P. y Alcaraz, F. (1993). *Flora, vegetación y paisaje vegetal de las sierras de Segura Orientales*. IEA. Albacete. 459 pp.

- Serrano, C. (1998). *El recetario de Madrigueras*. Ed. Caridad Serrano. Albacete. 167 pp.
- Verde, A., Rivera, D. y Obón, C. (1997). Plantas mágicas de la provincia de Albacete: maléficas, protectoras y mágico-curativas. *Al-Basit*. 40: 143-156. IEA. Albacete.
- Verde, A., Rivera, D. y Obón, C. (1998). *Etnobotánica en las sierras de Segura y Alcaraz: Las plantas y el hombre*. IEA. Albacete. 351 pp.
- Verde, A., Rivera, D., Obón, C. y Fajardo, J. (1998). Plantas medicinales en la provincia de Albacete. Usos, creencias y leyendas. *Revista de tradiciones populares Zahora* n° 28. 119 pp.