

El uso medicinal de la bellota

Enrique García Gómez¹ y Juan Pereira Sieso²

¹Diputación Provincial de Toledo

²Facultad de Humanidades de Toledo. UCLM, España

Recibido: 20 agosto 2012

Aceptado: 30 agosto 2012

RESUMEN

Si bien la bellota ha sido utilizada más o menos abundantemente como alimento por parte del ser humano, fundamentalmente en épocas de escasez, su utilización como recurso medicinal ha sido más escasa. Sin embargo hemos sido capaces de documentar su uso para paliar algunos trastornos o síntomas del cuerpo.

La principal aplicación encontrada, tanto en las encuestas realizadas a nuestros informantes como en la revisión bibliográfica realizada, ha sido su empleo como astringente, para combatir las diarreas. Esta virtud se debe a la gran cantidad de taninos (principalmente ácido cuercitánico) que poseen las bellotas.

Palabras clave: Bellota, encina, medicina, astringente.

The medicinal use of the acorn

ABSTRACT

Although the acorn has been used as food for the human being, in times of shortages, its use as medicinal resort, has been limited. However, we have been able to document its use to lessen some disorders and body's symptoms.

The principal application, which has been found in surveys made to our informants and in the bibliographic checking that has been carried out, has been its use as astringent, to combat diarrheas. This virtue is due to tannins (mainly quercetin acid) which are present in the acorns.

Key words: Acorn, holm oak, medicine, astringent.

44

INFORMACIÓN ETNOGRÁFICA ORIGINAL DE CAMPO

Entre los años 1996 y 2003 se han entrevistado a informantes procedentes de poblaciones rurales que en algún momento de su vida han tenido relación más o menos directa con el campo. Se han encuestado a 42 informantes (26% mujeres y 74% hombres) de 30

localidades diferentes, de las provincias de Toledo, Cáceres y Badajoz. Los destinatarios principales han sido informantes con una edad superior a los 60/70 años. Se han realizado entrevistas semidirigidas destinadas a conocer los usos y aprovechamientos humanos de las bellotas de las distintas especies de *Quercus*. Fundamentalmente se han trabajado aspectos relacionados con la alimentación, la medicina y el folclore.

Correspondencia

Enrique García Gómez

Diputación Provincial de Toledo

Plaza de Padilla nº 2. 45002 - Toledo

Correo electrónico: eggomez@diputoledo.es

Teléfono: 925 214 072

Juan Pereira Sieso

Facultad de Humanidades. Plaza de Padilla nº 4. 45071 - Toledo

Correo electrónico: Juan.Pereira@uclm.es

Teléfono: 925 268 800 ext.: 5305

*Fotografías de Enrique García Gómez

Seis de los informantes nos relatan su indicación como **astrigente**, aunque la forma de aplicación —en aquellos que nos la facilitan— varía.

En uno de los casos se comían las bellotas dulces y secas. En otro, en cambio, se debía beber el agua de cocer las bellotas dulces.

Para algunos de los entrevistados la elaboración y administración era cosa de las mujeres. Uno de ellos indica que las bellotas amargas y frescas eran las que se utilizaban para combatir los dolores intestinales: dolores de tripa, diarrea... Otro de ellos nos aporta un testimonio muy interesante, ya que nos da la receta del remedio para combatir la diarrea: “Se cogía un puñado de bellotas secas y peladas, y se machacaban en el almirez hasta hacer una harina tronzada (tronzao), es decir, con trocitos más o menos grandes. Se mezclaba con aproximadamente un cuartillo de agua (medio litro), se ponía al fuego hasta que hervía un ratito y luego se retiraba a enfriar para poder ser consumida. Si había miel o azúcar se echaba un poco para endulzar. Si se quería más cantidad simplemente se añadía más agua”.

Otro de los informantes que afirma que la bellota estríñe tiene un dicho que reza así: “no comas tantas bellotas o te quedas afónico”.

Pero también nos descubren aplicaciones menos conocidas, o menos populares. En algún caso afirman que el consumo de bellotas, tanto dulces como amargas, se empleaba para **combatir el dolor de huesos y articulaciones**. Otras veces, el consumo del fruto del quejigo o del rebollo se hacía con la finalidad de **no orinar**. Y en un caso especifican que comiendo una bellota amarga se **evita la acidez de estómago**.

Aunque alguno de los entrevistados nos recuerda que el consumo excesivo de bellotas produce dolor de vientre.

INFORMACIÓN BIBLIOGRÁFICA

La mayor parte de la información obtenida, en la que se relaciona el fruto de los *Quercus* con ciertas propiedades medicinales, procede de la época contemporánea, es decir, desde el siglo XVIII hasta la actualidad.

Sin embargo disponemos de reseñas de su uso medicinal a lo largo del resto de la historia.

De la **Edad del Hierro** nos llegan noticias (1) de que los druidas —clase intelectual de los celtas— hacían una mezcla de bellotas y corteza de roble, con leche, que utilizaban como antídoto de hierbas venenosas.

Según recoge Pío Font Quer (2) en su famoso libro de Plantas Medicinales, Dioscórides, en el **siglo I** de nuestra era, hacía alusión a las bellotas de robles y encinas. Decía: “*Es estíptica especialmente la pellejuela que está debajo de la cáscara de la bellota. Dase su cocimento para restañar el flujo celiaco y disentérico y para detener la sangre del pecho. Májanse y métese en forma de cala para restringir la sangre lluvia de las mujeres. Tienen la misma virtud las bellotas: provocan la orina; comidas hacen dolor de cabeza y engendran ventosidades, aunque son útiles a las mordeduras de los animales que arrojan de sí ponzoña. El cocimento de las bellotas y de sus cáscaras, bebido con leche de vaca, es salutar contra el tóxico. Majadas, así crudas y puestas, mitigan las inflamaciones. Mezcladas con enjundia de cerdo salada, ablandan las durezas rebeldes y sanan las llagas malignas*”.

Todo lo del párrafo anterior es referido a los *Quercus* en general. Si bien, al final, especifica que las bellotas de la encina son más eficaces que las del roble.



Foto 1. Ramillete de bellotas de encina.

Para encontrar información más detallada debemos situarnos en la **Edad Media**, bajo el dominio árabe. Existió una buena pléyade de famosos científicos árabe-andalusíes —médicos, botánicos, agrónomos— que, además de estar muy adelantados en conocimientos naturales (agrícolas, selvícolas...), recogieron muchísima información de lo que había llegado hasta entonces.

El *Libro de la almohada*, de Ibn Wafid de Toledo (3), un recetario médico árabe del **siglo XI**, es un magnífico ejemplo de utilización de los recursos naturales con fines sanatorios. En los centenares de recetas y remedios que nos aporta para curar las dolencias de las diferentes partes del cuerpo, existen un sinfín de drogas: extractos de plantas, de minerales o de animales. En cada receta enumera los componentes, su

dosis, el proceso de preparación del medicamento y, por último, su aplicación.

En cualquiera de las recetas normalmente interviene un buen número de ingredientes. Uno de ellos es la bellota —sin especificar de qué especie—, que normalmente se utiliza en forma de harina. Algunos de los remedios son:

— Receta de unos polvos que cortan la diarrea acompañada de sangre, ventosidades y retortijones:

Tras tomar un polvo de varios compuestos dice que *“Además se toman inhalaciones con vapor de agua en la que han hervido espina albar, simiente de mirto, hojas de rosa y cáscara de bellota, cada una en cantidad de un puñado colmado”*.

— Remedio útil para la incontinencia de la orina:

“Se toman tres dirhames de sukk de buena clase, diez dirhames de goma arábiga, tres dirhames de arcilla de Armenia, cinco dirhames de mirrobálano émblico y una uqiyya* y media de bellotas secas. Se trituran estas drogas por separado, se mezclan y se dan de beber, diariamente, tres dirhames con agua fría”*.

46

— Receta de electuario que fortalece la vejiga y retiene la orina en casos de emisión involuntaria de ésta:

“Se toma una uqiyya de harina de bellotas, otra de culantro seco y tostado, que ha sido macerado previamente en agua de granadas ácidas durante dos días y dos noches y luego puesto a secar y tostar, un mithqal de hojas de membrillo lavadas y secas y de hojas de ciruelo secas, respectivamente, un dirham y medio de flor de granado silvestre y simiente de albahaca, respectivamente, y dos mithqales de arcilla de Armenia tostada. Se tritura todo, se pulveriza, se amasa con jarabe de membrillo y, de este preparado, se beben dos mithqales”*.

— Remedio contra la disminución de la fuerza expulsiva de la vejiga, provocada por el calor:

“Se toman ocho dirhames de harina de bellotas y harina de azofofa, respectivamente, y dos dirhames de goma arábiga, sándalo amarillo y nuez de areca, respectivamente. Se tritura todo,

se pulveriza y se toman tres dirhames con agua de rosa”.

— Remedio que seca el esperma (especifica que “está experimentado”):

“Se toma una uqiyya de simiente de cáñamo, una uqiyya y media de harina de bellotas, un mithqal de simiente de anega, simiente de ruda y sauzgatillo, que el árbol de Abrahám, un mithqal y medio de simiente de lechuga, simiente de llantén y flor de granado silvestre, respectivamente, y tres dirhames de cominos. Se tritura cada droga por separado, se tamiza todo, se amasa con vino cocido y se beben cada día tres dirhames con agua fría o con agua de rosa”.

— Dentífrico que limpia la encía y hace desaparecer su humedad nociva:

“Se toma rosa, cáscara de granada, nuez de agalla andalusí, que es la gállara (fruto seco del quejigo), simiente de granada, simiente de acedera y simiente de mastuerzo seco, cada uno en cantidad de un mithqal, dos mithqales de vilitas y tres de hojas de cidra secas. Se tritura todo, se tamiza y se usa”.

Además cita, entre otros muchos, al arilo de la bellota como medicamento útil contra la diarrea.

Un siglo después, en el **siglo XII**, aparece otro de los libros clásicos de los que nos ha llegado hasta hoy. En el *Tratado de los alimentos*, de Abenzoar (4), también se hacen varias alusiones a las bellotas —sin especificar especie—. Al enumerar los elementos utilizados indica de ellas que *“son de esencia basta, algo inclinadas al frío, secas y astringentes y producen dolores estomacales”*.

De acuerdo a Abenzoar, el aceite de la baya de las bellotas tiene la propiedad fundamental de producir rigidez, por lo que si se ungen con él los miembros, los endurece, aunque les resta sensibilidad. Además, para que la piel de los niños se endurezca y aguante el medio ambiente sin que les produzca ninguna enfermedad o perjuicio —como sucedía al esparcir sal sobre el cuerpo de los niños— se utiliza el aceite de bellotas. Tiene el suficiente poder de endurecimiento, pero no quema, ni es nocivo, ni produce insomnio.

Carabaza Bravo *et al.* (5), en el estudio que hacen de la transferencia de conocimientos agrícolas y etnobotánicos entre las culturas islámica y cristiana, recogen, de los **siglos X al XIII**, citas novedosas de la

* Dirham: 2,90 gramos/Mithqal: 4,42 gramos/Uqiyya: 31,01 gramos.

aplicación medicinal de las bellotas de encina. De los diferentes autores que han estudiado destacan varias propiedades, aunque en general coinciden que son de lenta digestión, astringentes y diuréticas.

En algún caso reseñan que la cáscara interior de las bellotas es más astringente que la propia bellota, y que por eso es buena para el menstuo y las hemorragias de las mujeres (los autores del estudio destacan esa precisión de los clásicos, en que sea el epispermo de la semilla donde se encuentran principalmente los principios activos que hacen a las bellotas reguladoras de la menstruación).

En otros casos resaltan que el agua en el que se cuecen las cáscaras interiores y las bellotas es buena contra las úlceras intestinales y los venenos de las alimañas. También es destacable la afirmación de que con las bellotas se hace un pesario y las mujeres lo usan para curar los humores crónicos.

Además de esas ventajas anteriores coinciden en que tienen mucho alimento, pero por contra son pesadas, tardan mucho en bajar del estómago y producen cefalea.

Ya a partir de este momento los datos encontrados son continuos en el tiempo.

En el *Codex Granatensis*, manuscrito miniado del **siglo XV**, dentro del libro *Tacuinum sanitatis*, de Ibn Butlan, (6) se destaca que las bellotas se deben elegir frescas, grandes y maduras. Destaca su utilidad: “*robustecen la retentiva*”, y su perjuicio: “*entorpecen la menstruación*”. Pero ofrece un remedio para el perjuicio: comerlas asadas con azúcar.



Foto 2. Tostando bellotas y castañas.

A comienzos de la Edad Moderna, en el **siglo XVI**, Luis Lobera de Ávila, a la sazón médico de Carlos V, escribía su libro *Banquete de nobles caballeros* (7):

“*Las bellotas son frías en primer grado, secas en el segundo. Son difíciles de digerir, constipativas del*

vientre, provocativas de orina. Tarde descienden del estómago. Causan dolor de cabeza. Las cáscaras de ellas son estílicas. Aprovechan al flujo de sangre, máxima a las mujeres. Aprovechan contra el veneno. Polvo de las sustancia de ellas provoca orina, y es bueno para estrangurria bebido con vino blanco o con agua de regaliza. (Rasis e Isaac)”. Aquí, al igual que en otras muchas citas antiguas, se habla genéricamente de las bellotas, sin especificar posibles especies productoras de ellas.

En el mismo siglo el ilustre agrónomo talaverano Alonso de Herrera, en 1513, escribía su inigualable *Agricultura general*, tratado en el que describe la labranza del campo y sus particularidades, la crianza de animales y las propiedades de las plantas (8). En el capítulo que trata acerca de las encinas relata:

“*Sacan agua por alquitara de vellotas verdes algo machacadas con sus cáscaras, y a bueltas unos cogollos tiernos de encina, si de aquella agua beviere los que tuvieren camaras, y de ellas les echaren ayuda las restriñe maravillosamente, y para esto es bien cocer los cogollos en vino tinto, y hacer emplasto dello, y recibir el vapor por bajo, y para los que no pueden retener la orina es bien ponerles este emplasto en las vejigas*”.

Otro clásico de los libros de agricultura es el que Fray Miguel Agustín sacó a la luz a principios del **siglo XVII** (9). Para él las bellotas secas, tanto de robles como de encinas, una vez hechas polvo, retienen el flujo del cuerpo. Además destaca que las bellotas de las encinas, secas, convertidas en polvo y mezclado con unción, tienen gran virtud contra las piedras de los riñones.

Durante el **siglo XVIII**, en el tránsito de la Edad Moderna a la Edad Contemporánea, se produce un auge y apogeo del empleo de la bellota como base medicinal para muy diferentes dolencias.

Torrefactas, pulverizadas y mezcladas con cacao algunos autores las recomiendan contra las diarreas infantiles. Con las bellotas gordas, sanas y secas, reducidas a polvo —sin la cáscara externa— se evita el cólico ventoso; siendo buenas también para los flujos de vientre. Y mucho más específico y concreto se define al afirmar que “*los flamencos las toman con vino para curarse los cólicos que les causa la cerveza*” (2).

En una obra de 1731 aparece la emulsión u horchata de bellotas como remedio para sosegar los furores uterinos, los ardores y otros afectos (10).

En aquella época debería ser un remedio muy popular contra las diarreas. Por ello en el año 1768 el Arzobispo de México, en un texto referido a dicho país, indica

que: "El pulque se usa como medicina para las diarreas, así como la horchata de bellotas en España..." (11).

Sin embargo en ninguna de estas últimas citas especifican de qué *Quercus* debían preceder las bellotas. Posiblemente fuese lo menos importante, pues el efecto astringente lo tienen todas ellas, independientemente del mejor o peor sabor al paladar humano.

Según citas indirectas (12) un tal Solano Puga, a finales del dieciocho, publicó un estudio donde preconizaba el tratamiento de la tisis pulmonar mediante baños de tierra y emulsión de bellotas de encinas y alcornoques. Por ese motivo fue considerado un "experto" en encinas y alcornoques.

Del **siglo XIX** tenemos nuevas noticias acerca de su principal aplicación medicinal. En un estudio histórico de la medicina (12) se indica que con el fruto de alcornoques, robles y encinas se elaboraba una infusión llamada *café de bellotas*, indicada en las diarreas infantiles, lo mismo que la corteza seca y reducida a polvo, que al ser muy rica en tanino se utilizaba también como astringente.



Foto 3. Lata de sucedáneo de café Quercus.



Foto 4. Sobre de café Bambú.

SIGLO XX: EL APOGEO

Este último siglo no es una excepción con respecto a lo que venimos observando históricamente. La astringencia de las bellotas será la principal propiedad utilizada, convirtiéndose en un remedio habitual contra las **diarreas**.

La especie usada con mayor asiduidad es la encina, principalmente la *Quercus ilex* subsp. *ballota*.

Extremadura, por su gran superficie ocupada por encinares puros o mixtos, es una de las regiones en donde estos frutos han sido utilizados con más frecuencia. Las coccciones de las bellotas —y de la corteza— han sido usadas en Badajoz (13). También en Cáceres, en la comarca de Monfragüe, el agua de cocer "bellotas avellanás mu dulces, secas, sin cáscara y bien molías", una vez enfriada se tomaba contra la "diarrera" (14).

En Andalucía también estaba bastante extendido este remedio casero. En la Subbética cordobesa se tomaba una cuchara de horchata de bellota de encina, moliendo bien el fruto, contra los pujos (15). En Porcuna (Jaén) (16), uno de los remedios tradicionales era cocer las bellotas sin cáscara, en agua, y tomar posteriormente el caldo resultante. También en la Sierra de Huelva (17) se tomaban en cocimiento.

Joan Pellicer (18) nos indica que en la Comunidad Valenciana se tomaba una especie de horchata de bellotas con finalidad antidiarreica y diurética. Si bien en este caso no especifica si estas debían ser de alguna especie en particular.

Castilla-La Mancha es otra de las regiones que no se mantuvo al margen de estas corrientes. En el entorno de Cabañeros el agua de cocer los frutos se utilizaba para cortar las diarreas (19). En Villarrobledo

do y el Campo de Montiel (Albacete) también se ha documentado su empleo como astringente (20). Pero donde existe una cierta distinción a la hora de preparar la pócima es en la Sierra del Segura albaceteña: unas veces se cocían solas, otras se tomaba en forma de horchata y en otros casos se cocían las bellotas junto con pelos de panocha de maíz y laurel (21).

Otros estudios más generales se hacen eco de este hábito de grandes zonas del país. Así, Ugarte y Vélaz de Medrano (22), indicaban que las bellotas de las encinas se usaban como tónicas y astringentes mediante su consumo directo. Y Juscafresa (23) relata que las bellotas tostadas y molidas en infusión, como en el café, detienen las diarreas crónicas.

Alex Newman (24) en su libro *Árboles, Guardianes de la magia*, distingue según la especie utilizada. Si son de encina, para combatir la diarrea, se pone a hervir en agua un puñado de bellotas con su cáscara y se toma la bebida antes de acostarse. En cambio si son de roble se bebía agua con bellotas ralladas o en polvo.

En un libro referido a un *Curso de medicina natural* (25), hablando de las bellotas en general, especifica que el café de bellotas se usa muy especialmente en las colitis tuberculosas y en las originadas por la ingestión de bebidas acuosas o heladas, tan frecuentes en las épocas veraniegas (colitis "a frigore"). Su acción se basa en la propiedad astringente atóxica de la bellota, debida a su proporción de taninos (10 %) y de gomoresinas. Afirma que su efecto suele ser superior y más seguro que el de los demás astringentes usados en estos casos (bismuto, cocimiento de arroz, clara de huevo batida, etc.), bien se tome en forma de café de bellotas, de horchata de bellotas o de cacao de bellotas (esta última es una mezcla de las bellotas tostadas y molidas, con el cacao).

La elección (horchata, café...) depende de la intensidad del efecto que deseemos obtener, y la dosis es según la preparación. Sin embargo resalta: *"indicadísimo en las colitis veraniegas, como también en las enteritis de origen gástrico, debemos usarlas con mucha medida en las colitis tuberculosas y desecharlas totalmente en las diarreas de la enterocolitis mucomembranosas"*. Y especifica que en los niños es preferible utilizar arroz.

Como estamos viendo, este uso medicinal estaba muy extendido entre gran parte de la población. Por ello, y como cabría esperar, esas propiedades han sido aprovechadas con finalidad comercial durante el siglo veinte.

En la Revista Médica de Sevilla, en abril de 1928, aparece un artículo titulado "El cacao de bellotas Celsus en la dietética de las diarreas" (26), posteriormente publicado y distribuido como folleto comercial. En él se hace un exhaustivo repaso a las causas de las diarreas, los efectos en el organismo y su terapéutica. Indica que el Instituto Latino de Terapéutica ha creado una fórmula en la que entra la harina de bellotas y el azúcar en partes iguales, junto con el lactato cálcico, que se ha registrado con el nombre de Cacao de Bellotas "Celsus", y del que en algún momento lo trata como medicamento-alimento.

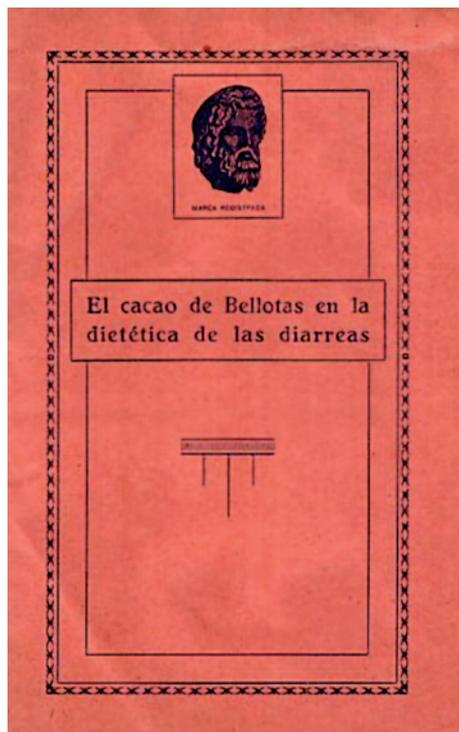


Foto 5. El cacao de bellotas en la dietética de las diarreas (1928).

El autor resalta que *"lo mejor del remedio son los resultados; es una completa vuelta a la normalidad más eufórica, restitucio ad integrum de los desórdenes anatómo-patológicos del intestino se hace de una manera total, no quedando secuelas de ninguna clase, cosa muy distinta en otros métodos en que queda un estado irritable recto-cólico, con manifestaciones de tenesmo, otras de estreñimiento que resulta como una nueva enfermedad para desesperación de los pacientes; tampoco se dan colitis residuales"*.

Para dejar clara su efectividad incluye varios ejemplos de diferentes casos clínicos en el que el uso de este producto produjo la recuperación de los diferentes pacientes. Por último se hace una reseña, como en cualquier otro medicamento, de la composición, sus indicaciones y el modo de empleo:

- Composición: Harina de bellotas de Extremadura sazónada diastasada + harina de arroz y arroz-rot, solubilizadas + Cacao de Caracas desgrasado + Azúcar de Malta + 10 cgr de Lactato de Calcio por cucharadita de café.
- Indicaciones: Diarreas de los niños / Enterocolitis / Colitis crónicas / Dispepsias intestinales
- Dosis y modo de empleo: Dos a cuatro cucharaditas en una taza de agua bien caliente, para desayuno o merienda. No debe hervirse. Puede añadirse azúcar.

En la misma línea, pero mucho más actual, es el producto que Santiveri ha comercializado hasta finales de los noventa (27). El Cacao de Bellotas "Vigor" es un preparado en polvo en el que se sustituye la mayor parte del cacao por harina de bellotas de encina tostadas, con lo que se obtiene un sustitutivo del cacao que posee un alto poder astringente natural, lo que hace que resulte idóneo para los casos de colitis o diarreas crónicas.

Es un producto a base de bellotas tostadas, al que se incorpora una pequeña proporción de cacao en polvo para reforzar su sabor, resultando de esta manera fácilmente digerible. Sus efectos, afirman, son rápidos y eficaces.

En el prospecto que acompaña al producto ya indican que las bellotas en muchas regiones se vienen utilizando desde antiguo para el consumo oral, no sólo como fruto seco, sino incluso molidas y en forma de papillas, debido a sus conocidas propiedades dietéticas.

Al igual que en el caso anterior también vienen las explicaciones pertinentes:

- Composición: Harina de bellotas + Cacao en polvo.
- Indicaciones: Diarreas crónicas inespecíficas / Diarreas agudas
- Modo de empleo: Dispensar una cucharadita en un poco de agua fría por cada taza a preparar. Incorporar el resto del líquido y dejar hervir unos minutos. No espesa al hervir. Endulzar al gusto.

Deberá tomarse dicha dosis varias veces al día y de forma periódica mientras haga falta, hasta lograr cortar completamente la diarrea.

Quizás por todo lo anterior la revista Dietética y Salud, en su página web (28), ofrece un listado de doce complementos dietéticos para el verano con los que confeccionar el propio botiquín natural. Y resulta que para cortar por lo sano la diarrea el remedio que recomienda es la toma de cacao de bellotas:

"Si estás planeando un viaje a países calurosos o de costumbres higiénico-alimentarias muy diferentes a las tuyas, lo mejor es que te lleves un poco de cacao de bellotas en la maleta. Este alimento-medicamento natural es un potente astringente que te será de gran ayuda cuando una diarrea no remite. Los buenos cacaos de bellotas están elaborados con bellotas tostadas, con lo que se facilita su digestibilidad y así el efecto antidiarreico es mucho más rápido y eficaz.

Toma: Pon una cucharada de postre en una taza con un poco de agua fría, remueve, incorpora el resto del líquido y deja hervir unos minutos. Has de tomar una taza varias veces al día y durante los días que haga falta hasta que la diarrea haya desaparecido completamente".

Con todo lo visto anteriormente qué duda cabe que el gran valor de las bellotas desde el punto de vista medicinal es su astringencia. Sin embargo, la cultura popular ha sabido extraer muchas **otras potencialidades** de este recurso tan abundante en gran parte del territorio peninsular.

En Maderuelo (Segovia) (29) se utilizan para combatir la **debilidad de estómago**. Para ello las bellotas de encina se secan en lugares ventilados, procediéndose después de la siguiente manera: se cuecen 20 g de bellotas tostadas bien molidas en 300 g de agua, y se deja reposar 3 minutos. El tratamiento que se debe seguir es bien tomar dos tazas al día, o bien una cucharadita cada hora.

En Nerpio, pueblo albaceteño que linda con Granada, las bellotas de encina se las daban a comer a las mujeres que habían parido, para que **produjeran más leche** (30).

En otros casos no se particulariza el uso en ningún lugar concreto, pero sí que dejan constancia del empleo medicinal dado a las bellotas de encina.

Algunos nos relatan que “*las bellotas, cocidas con cáscara y enjudia salada de cerdo (grasa de cerdo), aseguran que **ablandan las durezas rebeldes y sanan las llagas malignas***” (31). Según otros (22) el aceite de bellotas se usa para **combatir el dolor de oídos**. Y hay quien dice que cociendo las bellotas y bebiendo el jugo se **impide la diabetes** (32).

En ciertos casos una cataplasma de hojas y bellotas machacadas se usa **contra las llagas, eccemas, curar aftas, heridas en la boca y ulceraciones en general**. Pero además, esta preparación en forma de cataplasma, puede ser útil **contra el sudor de pies y la sudoración en general, catarros vaginales, grietas en los pezones y úlceras** (24).

También en el Rif occidental (Marruecos) las bellotas se consideran un alimento con propiedades medicinales para **combatir el frío y el reumatismo**. Incluso en varias aldeas sólo se consumen un día al año para este fin (33).

Los robles son grandes productores de bellotas, y también tienen una distribución amplia. No es por ello de extrañar que a sus semillas se les haya atribuido igualmente ciertas propiedades. Se emplea como **revitalizador**, y para ello se recolecta el fruto maduro y caído en otoño, se pela y se asa (34). Asimismo las bellotas cocidas se consideran un excelente antídoto en caso de **intoxicaciones** (35). Y muy parecido a este último nos los describe Newman (24), que indica que la decocción de corteza y bellotas con leche se usaba como **antídoto contra el envenenamiento** provocado por plantas y medicamentos defectuosos; y que también cura las grietas de la piel. Eso sí, deja claro que la infusión no debe tomarse en caso de úlcera gastroduodenal.



Foto 6. Bellotas de rebollo con melaza.

En la actualidad existen apicultores que recojen y envasan miel de bellotas de robles, y afirman que es la única miel que no procede de flores, sino

de las mismas bellotas. Tiene un color negro intenso (no se clarea ni al contraluz del sol), un aroma a infusión de malta (cebada tostada) y es la menos dulce de todas las mieles por los componentes salados que contrarrestan el dulzor (sales minerales). En sus propiedades indican que tiene un altísimo contenido en sales minerales en forma de hierro, fósforo, calcio, magnesio, etc. Y la recomiendan contra la **anemia, debilidad** por postoperatorios o enfermedades, para el **crecimiento de los niños**, contra diarrea y contra hemorroides —aplicándola directamente— (35).

Un aspecto novedoso, y muy actual, es la reciente descripción de dos casos de anafilaxia o reacción alérgica severa en todo el cuerpo por ingestión de bellotas.

En el primer caso el paciente, a los 30 minutos de la ingesta de bellotas, presentó un cuadro de urticaria y angioedema generalizado, vómitos, diarrea y mareo con hipotensión que requirió asistencia en un servicio de urgencias (36). En el segundo caso, una mujer, una hora después de haber comido varias bellotas, refiere prurito ocular intenso y angioedema palpebral bilateral (37).

BIBLIOGRAFÍA

1. Rey Bueno M. Historia de las hierbas mágicas y medicinales. Madrid: Ediciones Nowtilus S.L., 2008.
2. Font Quer P. Las plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Barcelona: Editorial Labor S.A., 1992.
3. Álvarez de Morales C. El libro de la almohada, de Ibn Wafid de Toledo. Toledo: Instituto Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos, 1980.
4. Abenzoar. Tratado de los alimentos. Edición y traducción de Expiración García Sánchez. CSIC-Instituto de Cooperación con el Mundo Árabe. Madrid, 1992.
5. Carabaza Bravo JM.^a, García Sánchez E, Hernández Bermejo JE y Jiménez Ramírez A. Árboles y arbustos de Al-Andalus. Madrid: CSIC-Ministerio de Educación y Ciencia. 2004.
6. Tomás de Cantimpré. De natura rerum – Codex Granatensis. [CD-ROM]. Universidad de Granada. 1999.
7. Lobera de Ávila L. Banquete de nobles caballeros. San Sebastián: R&B Ediciones, 1996.
8. Alonso de Herrera G. Edición crítica de Eloy Terrón. *Agricultura General*. Ministerio de Agricultura, Madrid, 1998.

9. Agustín M. Libro de los secretos de agricultura, casa de campo y pastoril. Valencia: Facsimil. Editorial Maxtor; 2001.

10. Castañón Díaz J. Ideas eruditas en el diario de los literatos. Publicaciones de la Institución Tello Téllez de Meneses. 1971; 31: 193-267.

11. Long J. coordinador. Conquista y comida. Consecuencia del encuentro de dos mundos. Instituto de Investigaciones Históricas. Universidad Nacional Autónoma de México. 2003.

12. Sauret Valet J. El alcornoque divino. Arch Bronconeumol. 2002; 38: 329-333.

13. Acosta Naranjo R. Los entramados de la diversidad. Antropología social de la dehesa. Badajoz: Colección Raíces nº 16. Diputación de Badajoz, 2002.

14. Tejerina Gallardo A. Usos y saberes sobre las plantas de Monfragüe. Etnobotánica de la Comarca Natural. Cáceres: Ed. Itomonfragüe, 2010.

15. Sánchez-Romero MJ. Estudio de la flora de interés etnobotánico en el municipio de Rute (Córdoba). Trabajo Profesional Fin de Carrera. Universidad de Córdoba. 2003.

16. Sabiduría popular. Remedios caseros; 2012 [acceso 4 de octubre de 2012]. Disponible en: <http://www.deporcuna.com>

17. Sánchez Rojas C, González-Tejero MR, Ramiro Gutiérrez JM, Casares Porcel M y Molero Mesa J. Ethnobotany in Sierra de Huelva (South Spain): Medicinal plants. En: Fourth Internacional Congreso of Ethnobotany. Estambul (Turquía). Yeditepe University. 2005, p. 193-196.

18. Pellicer Joan. Costumari botànic (2). Valencia: Edicions del Bullent, 2004.

19. Verde A, Fajardo J, Rivera D y Obón C. Etnobotánica en el entorno del Parque Nacional de Cañaberos. Madrid: Ministerio de Medio Ambiente, 2001.

20. Verde A, Rivera D, Heinridh M, Fajardo J, Inocencio C, Llorach R y Obón C. Plantas alimenticias recolectadas tradicionalmente en la provincia de Albacete y zonas próximas, su uso tradicional en la medicina popular y su potencial como nutracéuticos. Sabuco: revista de estudios albacetenses. 2003; 4: 35-72.

21. Verde A, Rivera D, Fajardo J, Obón C y Cebrián F. Guía de las plantas medicinales de Castilla-La Mancha (y otros recursos medicinales de uso tradicional). Albacete: Altabán Ediciones, 2008.

22. Ugarte J. y Vélaz de Medrano L. La encina. Su

explotación. Catecismos del agricultor y del ganadero. Espasa-Calpe, S.A., 1928.

23. Juscafresa B. Guía de la flora medicinal. Barcelona: Editorial Aedos. S.A., 1995.

24. Newman A. Árboles. Guardianes de la magia. Barcelona: Editorial Océano S.L., 2009.

25. Alfonso E. Curso de medicina natural en cuarenta lecciones Buenos Aires: Editorial Kier, 2003.

26. González Galván JM. El cacao de bellotas "Celsus" en la dietética de las diarreas. Revista Médica de Sevilla. Abril 1928.

27. Departamento Técnico Casa Santiveri. El libro verde de dietética y salud. Barcelona: Casa Santiveri; 1996.

28. Revista Dietética y Salud. 2010 [acceso 2 de julio de 2010]. 12 complementos dietéticos para el verano. Disponible en: <http://www.revistadieteticaysalud.com/articulos/complementos/verano>.

29. Verde A, Rivera D, Obón C y Fajardo J. Plantas medicinales en la provincia de Albacete. Usos, creencias y leyendas. Zahora. 1998; 28.

30. Rodríguez Viguera A. Senderos entre los árboles. Madrid: Ediciones Alymar, S.L., 2002.

31. López García ML. coordinadora. La encina: Floración secular del noble suelo. Proyecto educativo multidisciplinar-ecológico. Madrid Fundación Santa María, C.P.R. Tarancón (Cuenca) y Consejería de Medio Ambiente y Desarrollo Regional de la Comunidad de Madrid, 1998.

32. Zapata Peña L. (2000). La recolección de las plantas durante el Mesolítico y el Neolítico. Complutum. 2000; 11: 157-169.

33. William AR y Thomson DM. Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales. Barcelona Editorial Blume, 1981.

34. Hageneder F. La sabiduría de los árboles. Barcelona: Editorial Blume, 2006.

35. Sierra Flor. 2012 [acceso 4 de octubre de 2012]. Mielles tradicionales. Disponible en: <http://www.sierraflor.es>

36. Vega, A, Domínguez C, Cosmes P, Martínez A, Bartolomé B y Martínez J. Anafilaxia por ingesta de bellota. XX Congreso de la SEAC. Granada. 1996.

37. de las Marinas, MD, LABarta N, Sanz M.ªL, Sánchez-López G y Albert P. Alergia alimentaria a bellota y sensibilización a polen de Artemisia. Alergol Inmunol Clin 2001; 15 (Extraordinario Núm 3): 53-142.