

PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES DEL BAJO ALMANZORA (*)

JOSÉ LUIS GUIL GUERRERO
Profesor de Ingeniería Química. Universidad de Almería

En el último número de esta revista, expuse varias especies de plantas silvestres comestibles características de nuestros huertos. Abundando en el tema, he seleccionado para describir varias especies de plantas aptas para su consumo, comunes en huertos y costas de nuestra región. En lo referente a normas sobre recolección y consumo de estas especies, remito al lector al número anterior de la revista.

Ninguna de las plantas descritas debe recolectarse y consumirse en forma masiva. Cuando se recolectan plantas silvestres, es mejor tomar un poco de muchas plantas, de modo que estas puedan seguir creciendo. La mayoría de estas plantas se recogen en primavera. En esta estación, los tejidos vegetales son entonces jugosos y tiernos, y contienen una cantidad relativamente elevada de proteína, mientras que a mediados de verano y otoño son más duros y secos. En este momento, las plantas desarrollan tallos para las flores y los frutos. Los azúcares y proteínas digeribles de los tejidos vegetales se convierten así en tejidos de sostén de celulosa no digerible.

Así, es recomendable recolectar estas plantas para consumirlas en primavera, que es la época en la que más necesitamos las hortalizas silvestres, repletas de vitaminas, minerales y oligoelementos. Entonces es cuando realmente podemos aprovechar sus virtudes.

Armuelle (*Atriplex hastata* L.)

Las aplicaciones de los armuelles fueron conocidos en la antigüedad clásica. Según Dioscóridos, existían dos variedades, una hortense y otra salvaje. En el siglo XVIII, todas las especies de armuelles se cultivaban ampliamente en las huertas, aunque se les consideraba un pobre

(*) De este trabajo se publicó una primera parte por este mismo autor con el título "Plantas comestibles de nuestros huertos", *Axarquía*, n° 3, (1998), pp. 139-145.



1. Armuelle (*Atriplex hastata*).

alimento. En el siglo pasado fueron desplazados de nuestras mesas por las espinacas.

En Europa se han consumido, sobre todo, en Borgoña y en Cataluña.

Esta especie es de distribución Euroasiática. Se trata de una planta herbácea anual que crece en cualquier tipo de suelo. En nuestra zona, crece en huertas, baldíos, cunetas, etc.

Respecto a su uso culinario, las hojas, cocidas, se consumen como verdura desde tiempos inmemoriales. Su consumo estimula el metabolismo, es laxante y diurética, siendo de sabor semejante a las espinacas. Puede recolectarse en primavera. Preferentemente, los armuelles se toman hervidos y aderezados con aceite de oliva y sal.

Su principal característica nutritiva es su alto contenido en vitamina C y proteína.

Oruga marítima (*Cakile maritima* Scopoli)

No son muy abundantes los testimonios de consumo de esta crucífera en los tratados de plantas silvestres.

En su clásica obra, Bois (1927), refiere que Ducomet, en su libro sobre plantas espontáneas alimenticias, indica que esta planta es comestible. Más tarde, Font Quer (1990), describe la utilidad de la especie. Pueden usarse todas las partes verdes de la planta; esto es, el tallo y las ramas. Prensando ramas jóvenes y hojas, se extrae un jugo que, mezclado con azúcar, se usaba contra el escorbuto. Los brotes tiernos de oruga marítima, afirma Font Quer, añadidos a la ensalada abren el apetito, y son excitantes.

Su mejor virtud nutricional es la gran cantidad de vitamina C que presenta en tallos y hojas, de ahí su reputación de antiescorbútica.

Recomiendo consumir las hojas, carnosas tiernas, encurtidas en vinagre, agua y sal.

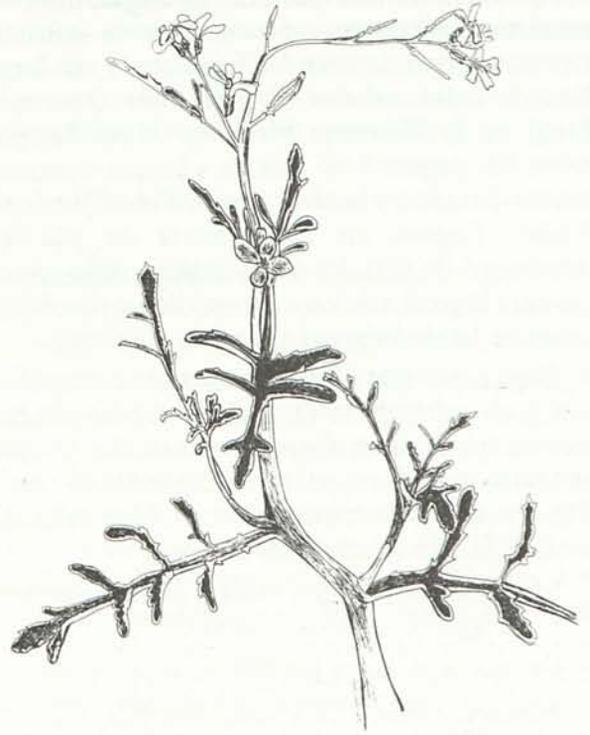
Parietaria (*Parietaria diffusa* Merk&Koch)

La planta se ha descrito desde tiempos inmemoriales como medicinal. No existen estudios recientes sobre el vegetal acerca de la composición de la especie, ni en lo referente a sus principios nutricionales ni a los farmacológicos. La planta tiene fama de ocasionar alergias, debidas al polen, pero éste actúa por vía inhalatoria e, indudablemente, son estos los efectos alérgicos a los que se refiere Kunkel (1983) cuando trata de ella en su obra sobre «malas hierbas». Por otra parte, este autor recomienda tomarla en sopa o en tortilla.

Esta es una planta vivaz, de origen mediterráneo, que ha seguido al hombre hasta el extremo norte de Europa, extendiéndose de pueblo en pueblo, e instalándose sobre los muros viejos. Las virtudes de la parietaria son conocidas desde la antigüedad: Plinio, en el siglo I, relata la eficacia de esta planta en el tratamiento de un esclavo que se había caído desde lo alto de un muro. En lo referente a sus virtudes medicinales, antaño se usaba para combatir la cistitis (Delaveau y col. 1981).

Desde una perspectiva farmacognóstica, Trease y Evans (1986), refieren que la «British Herbal Pharmacopeia» considera al vegetal como diurético y demulcente.

Más escuetamente, relatando sus virtudes medicinales, Fernández Pola (1987), refiere que



2. Oruga marítima (*Cakile maritima*)

contiene nitrato potásico, azufre y un mucílago espeso, y que a estos compuestos debe sus propiedades medicinales.

En su obra sobre plantas medicinales, Font Quer (1990), afirma que se usa para infusiones, tanto fresca como desecada. Cita que Dioscórides se refiere a esta especie, en el capítulo 87 del libro



3. Parietaria (*Parietaria diffusa*)

IV, contando de ella que sana las llagas, diviesos recientes, hinchazones y toda clase de inflamaciones, además de sanar los tosigosos, y una larga lista de enfermedades. Refiere Font Quer que Hegi, en la *Illustrierte Flora von Mittel-Europa*, tomo III, página 143, dice de ella que contiene nitrato potásico y azufre. Afirma Font Quer que Andrés Laguna en 1570, relata de ella un sinnúmero de virtudes medicinales, como remedio para la piedra de los riñones y como diurética, recomendando beber el agua de cocimiento.

Otro autor que afirma su carácter comestible es Chiej, quien en 1992, sugiere que las plantas jóvenes pueden comerse en ensalada, y que antaño se usaba para pulir los recipientes de cobre y los cristales. Contiene, afirma Chiej, sales de potasio, tanino y sustancias amargas.

Medra sobre paredes, muros, al pie de peñas, ribazos, lugares umbríos, huertas.

De sus cualidades nutritivas, la composición mineral es especialmente interesante, pues la especie presenta elevadas cantidades de calcio y magnesio.

La forma de consumo más extendida es en tortilla, una vez hervida.



4. Florida (*Cardaria draba*)

Florida (*Cardaria draba* (L.) Desv.)

De esta especie no se tienen referencias antiguas. Ni Dioscórides ni Galeno, ni Paulo Egineta mencionaron esta planta. Se usó en sustitución de la coclearia (*Cochlearia officinalis* L.) (Font Quer, 1990), pero indebidamente, afirma este autor, ya que -dice Font Quer- es menos activa (suponemos que se refiere al nivel vitamínico de sus hojas, la cual es la razón terapéutica del uso de la coclearia). Un uso más frecuente fue el que se hizo de sus semillas para sustituir a la pimienta, lo que si relata Dioscórides, quien también afirma que en Capadocia la hervían con cebada para preparar una bebida semejante al hordiate (bebida preparada con cebada hervida).

El contenido en vitaminas y demás nutrientes, y el agradable sabor picante de sus hojas, hace pensar que podría tener buena aceptación su consumo.

Se afirma el carácter comestible de las hojas por Kunkel (1983), quien indica que se pueden usar como cualquier otra verdura. Cita que Uphof la describe como comestible. Otros autores que la consideran de la misma forma son Grau y col. en 1990, y apuntan a que el consumo de la planta, de sabor acre, debe hacerse en ensaladas y que, además, las semillas son un buen sustituto de la pimienta.

En 1990, Font Quer, la recoge en su libro *Plantas Medicinales*, indicando que posee varias virtudes terapéuticas. Afirma Font Quer que Fournier (*Plants médic.*, pág. 172), dice que de ella se obtiene una bebida refrescante y diurética.

Se trata de una planta que se considera como mala hierba. Una vez establecida en una huerta, es prácticamente imposible eliminarla, debido a que se reproduce por estolones que producen nuevos plantones. Las cabezas floríferas son vistosas y recuerdan a las de las coles.

Crece sobre bancales y umbrías húmedas.

En su composición, destaca que presenta un porcentaje de vitamina C elevado.

Recomiendo consumir las hojas de la planta en ensalada, mezcladas con lechuga, pues proporcionan un toque picante muy agradable.

Hinojo de mar (*Crithmum maritimum* L.)

El hinojo marino se cría en todos los pedregales y arenas de las costas europeas del atlántico



5. Hinojo de mar (*Cribmum maritimum*)

occidental y mediterráneas, hasta donde llegan las salpicaduras de las olas. Probablemente por ésto, de una forma empírica, comenzaron a usarlo como remedio antiescorbútico los antiguos navegantes.

Son numerosos los testimonios de su ingesta dentro y fuera de nuestro país. En Inglaterra era tan apreciado y tan valioso que los recolectores no dudaban en exponer sus vidas para recogerlo de los acantilados donde se encuentra en este país. De esta isla desapareció su venta a principios de siglo, según citas que a continuación se exponen.

Se ha utilizado en la medicina andalusí, formando parte de la llamada «pasta de arroz», la cual tenía las mismas aplicaciones que la triaca, es decir, resultaba beneficiosa contra el frío en el intestino, ya fuese crónico o agudo; contra cualquier viento que resecase la piel y contra la hemiplejia fría. Se mezclaba con romero y yesca, se depuraba y se amasaba con arrope bueno, y se daba de beber con agua caliente (Arvide Cambra, 1984).

De una forma muy sucinta, Bois (1927), escribe sobre esta planta, afirmando que se ha usado en la alimentación del ser humano.

Las hojas, carnosas, gruesas y brillantes, se han utilizado en medicina; para beneficiarse mejor de sus propiedades aperitivas, tónicas y antiescorbúticas, hay que comerlas crudas; pero si se busca la acción depurativa o diurética, lo mejor es recurrir a la infusión de planta fresca. La forma más agradable de consumir las hojas del hinojo marino es encurtidas como los pepinillos. Una vez

preparadas, las hojas deben guardarse en frascos herméticamente cerrados y conservados en lugar seco. En el siglo XIX, algunos pueblos mediterráneos vendían a los marinos esas hojas preparadas, que los compradores apreciaban por el gusto un poco amargo y salado. En España, en Cataluña, ha sido donde más se ha utilizado (Delaveau, 1981).

Existen autores, como Ceballos y col. (1980) afirman que el hinojo de mar o apio de mar contiene, en sus carnosas hojas tiernas, vitamina C en gran proporción, lo que fue aprovechado por los antiguos marinos, que recogiendo esta planta de las costas y acantilados la ponían en salmuera, para consumirla durante las largas travesías, combatiendo así eficazmente el escorbuto. Más tarde, Ceballos y Fernández Casas (1982), se reafirman en lo anterior, pues cuentan que esta planta se ha utilizado en medicina, como diurética, antiescorbútica o como digestiva; sus hojas se preparaban encurtidas con sal y vinagre. También, escriben, se utilizaba para adobar aceitunas o añadida a la salmuera para curar anchoas.

Masefield y col. (1980), afirmando que se ha cultivado, y entre este tipo de vegetales la incluyen, exponen que el hinojo marino es una umbelífera nativa de los acantilados y arenas de las Islas Británicas, costas del Mar Negro, el Mediterráneo y el Atlántico; que su recolección es peligrosa por la dificultad de llegar y trepar hasta los lugares donde medra (esto puede confirmarlo el autor de este trabajo), y que para aquellos que quieran comerlo sin los peligros de trepar por un acantilado, las semillas recolectadas en otoño deberían ser sembradas inmediatamente en un suelo ligero y bien drenado, preferiblemente al pie de una pared, donde les dará de lleno la luz del sol. Citan estos autores la forma de consumo: «*las aromáticas y carnosas hojas tiernas, saladas, hervidas y cubiertas con vinagre son un encurtido antiguo que ahora ya casi no se conoce*».

Otro autor que resalta sus virtudes medicinales es Polunin, quien en 1977 relata que el hinojo marino es una planta cuyas hojas carnosas se preparan a veces en adobo, con sal y vinagre, y que de este modo la consumían los navegantes antiguamente, pues tiene propiedades antiescorbúticas.

En Inglaterra parecen haber sentido por ella especial devoción, pues Genders (1988), afirma de esta umbelífera que antiguamente se vendía por las calles de Londres para hacer encurtidos. La forma de consumo consistía en tomar las pequeñas flores verdes que, al igual que las hojas,

se cogen frescas y se hierven con vinagre de estragón o malta y especias para hacer un delicioso adobo aromático. Por otra parte, Shakespeare se refiere a esta planta en su obra *El rey Lear*, con esta cita: «*a medio camino cuelga uno que recoge hinojo marino, trabajo horrible*»; lo que da idea de lo dificultoso que puede, a veces, constituir su recolección (Masefield y col., 1980).

No sólo se desarrolla en la costa, pues según relata Font Quer (1990), a pesar de ser vegetal que medra en la franja litoral, existen referencias de ejemplares cimarrones encontrados en tierras muy del interior, en Cataluña, en la ciudad de Manresa, procedentes de las huertas de cultivo de los Padres Capuchinos que los criaban en las cercas de cantos, «*y hacen cosecha para uso y regalar*». Estos monjes sentían auténtica devoción por el consumo de esta umbelífera, hasta el punto de que no podían realizar comida alguna sin su acompañamiento, en alguna de las muchas formas en que se prepara para su consumo. Este autor menciona que Richler y Woff, en su obra «*Berichte d. Chem. Ges.*», 60, pág. 477, 1927, citan la cantidad de esencia tan elevada que la planta almacena en sus hojas y tallos, especialmente los ejemplares procedentes de la costa mediterránea, donde llega hasta el 3 %, y existe en mayor cantidad durante la primera quincena de agosto. La constitución de la esencia, según estos autores, varía en proporción según la época de recolección y el órgano del que procede. Está integrada por dilapiol, (benzol dimetoximetileno-dioxialílico), y un 30 % de critmeno que, al parecer, es idéntico al terpineno. Afirman que la planta tiene mayor cantidad de esencia durante la primera quincena de agosto; y ésta es de color amarillo o amarillo rojizo, y despide un olor intenso. La planta contiene también vitamina C.

Un autor que la trata ampliamente es Wolfrang (1982), quien cuenta que el vegetal se usa como estimulante, como remedio diurético, y el extracto se ha usado como vermífugo. Según este autor, en Italia se recolecta en la región de Cinque Terra, donde los nativos la venden en los mercados locales para preparar con ella ensaladas. La misma observación cabe citar para las Islas Griegas. Continúa exponiendo que las hojas frescas poseen un sabor ligeramente salado y especiado, lo que es debido al aceite volátil que tiene en gran proporción, hasta un 0,8 % en los frutos y de un 0,15 a un 0,3 % en las hojas.

La composición de la especie ha llamado la atención a muchos autores, entre otros a Chiej (1992), quien afirma la existencia de los siguientes compuestos en el vegetal: esencia, pectinas,

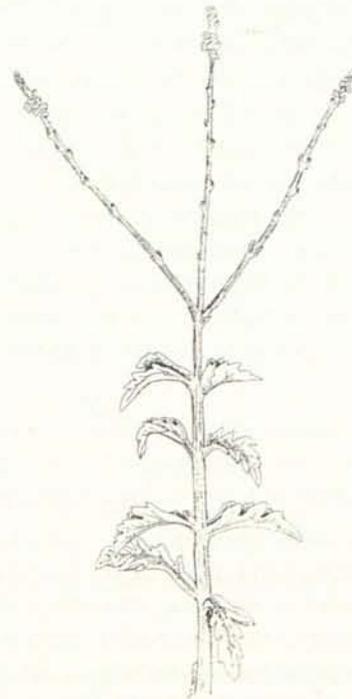
vitaminas, sulfatos y ácido acético. La esencia, según el autor, contiene pineno, eugenol, carvacrol y dilapiol. Las gotas de esencia ayudan al proceso de digestión. Observa este autor, al igual que nosotros hemos constatado, que la planta crece en lugares poco frecuentados.

Las hojas, carnosas, se preparan en adobo con sal y vinagre; así las consumían los navegantes antiguamente como remedio antiescorbútico. También se usa para aromatizar adobos de anchoas, aceitunas y otros alimentos. Cruda, en ensalada, con otros aditamentos como tomates y cebollas

Según los análisis que de ella he realizado, contiene vitamina C en alta proporción, y bastante sodio y hierro.

Verbena (*Verbena officinalis* L.)

La verbena se usaba en las ceremonias de ritos profanos en la antigüedad clásica, para formar ramos junto con el romero, el laurel, el mirto y el olivo (Font Quer, 1990). Se la denominaba «*hierba sagrada*», debido a *verbenarius*, figura romana que se utilizaba como auspicio en la negociación de la paz (Chiej, 1992). De esta forma, los romanos la usaban para tocar con ella el texto de un pacto y conferirle así mayor autoridad.



6. Verbena (*Verbena officinalis*)

Verbenas floridas y trenzadas adornaban las coronas de los embajadores. La planta servía para la lustración y purificación de los altares de las divinidades romanas. Los celtas y los germanos la empleaban en sus prácticas mágicas y de brujería; era una gran panacea. Actualmente, sólo se emplea en homeopatía, en forma de tintura (Delaveau y col., 1981).

La planta se ha usado primordialmente con fines medicinales, pero existen referencias de su consumo en los países orientales de Asia. Las hojas son bastante amargas, sobre todo las procedentes de ejemplares crecidos, pero las hojas jóvenes de plantas tiernas y las ubicadas en las sumidades floríferas no poseen muy acentuado dicho amargor, por lo que no provocan rechazo al degustarlas. De todas formas, una vez cocinada la planta, este suave amargor es agradable al paladar.

Los estudios que se han encontrado en bibliografía sobre esta verbenácea son, sobre todo, los que tratan de los principios activos. La hierba ha sido tan pródigamente utilizada que se la conoce con el nombre de «hierba de los hechizos».

Son varios los autores que tratan sobre las posibilidades medicinales de la especie; así, Kunkel, en 1983, describe las virtudes medicinales de la planta. Sus hojas son usadas, según el autor, para preparar una especie de té, y en el Japón consumen hojas y plantas jóvenes como verdura. En 1977, Polunin, en su guía sobre las flores de Europa, afirma de ella que es medicinal. En 1980, son varios los libros sobre flora que tratan acerca de esta verbenácea, pues; Sánchez-Monge y Parellada, comenta en su diccionario de plantas agrícolas que la planta es medicinal y Schauenberg y Paris, también la citan como medicinal, afirmando que posee propiedades tales como las de ser diurética, galactogoga, emenagoga, vulneraria, estimulante y antidiarreica. En su composición entran aceites esenciales, tanino, mucílagos, un principio amargo y dos glucósidos: verbenalina y verbenina. Se usa en infusión.

Relacionando su uso con sus posibilidades terapéuticas, Launert (1981), enumera los principios activos del vegetal, tales como los mencionados glucósidos verbenalina y verbenina, tanino, principios amargos, trazas de aceite esencial y mucílagos. La acción en el organismo es astringente, ligeramente diurética, emenagoga, favorece la secreción de leche y es antidiarreica, por lo que se usa para activar el metabolismo, contra los desórdenes estomacales, dolores

reumáticos y dolencias de la piel. En homeopatía se prepara una esencia a partir de la planta fresca contra la hidropesía y menstruaciones difíciles. Como remedio casero, puede prepararse una infusión contra el insomnio, agotamiento nervioso y desordenes relacionados con la formación de cálculos.

Muy genéricamente, Trease y Evans (1986), en su tratado sobre farmacognosia, dicen que esta familia de plantas tiene esencias, saponinas, taninos, quinonas, iridoides, y que los alcaloides parecen ser raros. Hacen referencia a que la *British Herbal Pharmacopeia*, en su edición de 1981, considera a las sumidades de este vegetal con propiedades sedantes y timolépticas.

Un autor que proporciona datos sobre la composición de la planta es Font Quer (1990). Cita que Dioscórides, en el libro IV, capítulo 62, recomienda su uso para combatir la ictericia, para curar hinchazones y mitigar llagas. Cocida, con vino, para combatir fiebres tercianas. Refiere Font Quer que Andrés Laguna en 1570, traductor de Dioscórides, añade a los comentarios de éste que, hervidas con aceite y aplicadas, resuelven los dolores de cabeza y establecen los cabellos caducos. Otro autor al que cita Font Quer es a Palau el cual, en 1954, en su obra sobre plantas baleáricas, recomienda las hojas tiernas en cataplasma con vinagre contra las erupciones de la piel. También, afirma, es útil preparar con las hojas y sumidades floríferas una tisana depurativa de la sangre, y útil en el transtorno del hígado, del bazo y de los riñones, tomada varias veces al día. En este año de 1990, en su tratado sobre plantas medicinales, Grau y col. (1990), citan la diversidad de virtudes medicinales de la planta, como las de emenagoga, galactogoga, antianémica y antiepiléptica.

De su composición, destaca la gran cantidad de ácidos grasos esenciales que contiene.

Recomiendo consumirla hervida, aderezada con aceite de oliva y sal.

Zurrón de pastor (*Capsella bursa-pastoris* Moench)

El nombre de la planta, bolsa o zurrón de pastor, se refiere a la forma de los frutos; *capsella* significa en latín cofre pequeño.

Es planta de amplia distribución. Crece en países subtropicales, mediterráneos, y templados de todo el mundo. Medra en huertas y campos de cultivo, en orillas de caminos, proximidades de viviendas y praderas, etc.

Es conocida desde tiempos remotos, pero se utilizó irregularmente en la Edad Media. En el siglo XVI, Mattioli resumió el juicio de la época: la consideró como un buen hemostático. Durante la Primera Guerra Mundial, la medicina oficial se interesó vivamente por esta planta, estudiándose entonces la posibilidad de reemplazar con ella dos remedios clásicos: el cornezuelo de centeno y el *Hydrastis*. Lecler cita el caso de un pastor que curó a una muchacha que padecía una hemorragia uterina administrándole una cucharada de café con jugo fresco de *Capsella* cada hora. Esto confirma su uso medicinal, pues se considera a la especie como tónico uterino y astringente, febrífuga y diurética, antidisentérica y antihemorrágica. También se ha usado contra la hemofilia.

En varios países orientales se cultivan variedades de esta especie como hortaliza habitual.

Mattioli recomienda la *Capsella* contra las pérdidas excesivas de sangre. Andrés Laguna se expresa de esta forma en torno a esta planta:

"Algunos confundieron el *Thlapsi* con la *Bursa pastoris*, llamada en Castilla pan y quesillo, a la cual, dado que se parezca en la figura infinito, en las fuerzas y facultades todavía se muestra de ella diverso: porque el *Thlapsi* es caliente y seco en el cuarto grado, y la *Bursa pastoris* fría y seca en el tercero. Aquél relaja, resuelve y purga; ésta constriñe y aprieta las partes, y restaña toda suerte de flujo".

Suele consumirse el rosetón de hojas basales, cuando tiernas, en ensalada o cocidas como si de espinacas se tratara.

De su composición, destaca la alta proporción de vitaminas C y K.

BIBLIOGRAFÍA

- ARVIDE CAMBRA, M^a L. (1984) : *Un tratado farmacológico contenido en la segunda Maqala del Ms. Árabe escorialense n° 887*. Ars Pharmaceutica. Tomo XXV. (2)
- BOIS, D. (1927): *Les Plantes Alimentaires. Chez tous les peuples et a travers les ages*. París: Paul Le Chevalier.
- CEBALLOS, A. y FERNÁNDEZ CASAS, J. (1982): *Plantas silvestres de la Península Ibérica (Rupícolas)* Madrid: Ed. Blume.
- CHIEJ, R. (1992): *Guía de las plantas medicinales*. Barcelona: Ed. Grijalbo.
- DELAVEAU, P., Y OTROS (1981): *Secretos y virtudes de las plantas medicinales*. Ed. Selecciones del Reader's Digest. Madrid.
- FERNÁNDEZ POLA, J. (1987): *Plantas medicinales*. Barcelona: Ed. Omega.
- FONT QUER, P. (1990): *Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado*. Barcelona: Ed. Labor.
- GENDERS, R. (1988): *Plantas silvestres comestibles*, Barcelona: Ed. Blume.
- GRAU, JUNG y MÜNKER (1990): *Plantas medicinales. Bayas y verduras silvestres*. Ed. Blume. Barcelona.
- GUIL, J. L., TORIJA, M. E., GIMÉNEZ, J. J., and RODRÍGUEZ, I. (1996): «Fatty acids identification by gas chromatography in edible plants», *Journal of Chromatography A*, 719, 229-235.
- GUIL, J. L. TORIJA, M. E., GIMÉNEZ, J. J., RODRÍGUEZ, I., and GIMÉNEZ A. (1996): «Oxalic acid and calcium determination in wild edible plants», *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 44, 1821-1823.
- GUIL, J. L. and TORIJA, M. E. (1997): «Nutritional and toxic factor in selected wild edible plants», *Plant Foods for Human Nutrition* 51, 99-107.
- GUIL, J. L. TORIJA, M. E. and RODRÍGUEZ-GARCÍA, I. (1997): «Nutritional Composition of Leaves of Amaranth (*Amaranthus viridis* L.)», *The Indian Journal of Nutrition and Dietetic*, 33, 106-113.
- GUIL, J. L. and TORIJA, M. E.: «Nutritional Composition of Leaves of *Chenopodium* Species (*C. album* L., *C. murale* L. and *C. opulifolium* Shraeder)», *International Journal of Food Science and Nutrition* (1998) 48, 321-327.
- GUIL, J. L., TORIJA, M. E., RODRÍGUEZ, I. and GIMÉNEZ, A.: «Nutritional Composition of *Sonchus* Species (*S. asper* L., *S. oleraceus* L. and *S. tenerimus* L.)», *Journal of the Science of Food and Agriculture* (1998) 76, 628-632.
- GUIL, J. L., GIMÉNEZ, J. J. and TORIJA, M^a E.: «Mineral Nutrient Composition of Edible wild Plants. *Journal of Food Composition and Analysis*», (1998) 11, 322-328.
- GUIL, J.L. and RODRÍGUEZ, I. : «Lipid Class, Fatty acids and Carotenes of Leaves of Six Edible Wild Plants», *Lebensmittel-Untersuchung un-Forschung A*. 23, 132-139.
- GUIL, J.L., CAMPRA, P. and TORIJ, M^a E.: «Mineral Element Determination in Wild Edible Plants». *Ecology of Foods and Nutrition*, 23, 112-119.
- GUIL, J.L., GIMÉNEZ, J. J. and TORIJA, M^a E.: «Nutritional Composition of Wild Edible Crucifer Species», *Journal of Food Biochemistry* 33:112-115.
- GUIL, J. L. TORIJA, M.E. y GIMÉNEZ, J. J.: «Composición nutricional del hinojo marino (*Crithmum maritimum* L.)», *Alimentaria* (1996) 5, 65-72.
- GUIL, J. L. TORIJA, M. E. y GIMÉNEZ, J. J.: «Composición Centesimal de Plantas Silvestre Comestibles», (1997) *Alimentaria* 3, 59-64.
- GUIL, J. L. TORIJA, M. E. y GIMÉNEZ, J. J.: «Composición Centesimal de Plantas Silvestre Comestibles II». *Alimentaria* (1997) 10, 96-101.
- GUIL, J.L. TORIJA, M. E. y GIMÉNEZ, J. J.: «Hinojo marino: una hortaliza antigua con nuevas perspectivas».

PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES DEL BAJO ALMANZORA

vas de futuro. Caracterización bromatológica en la provincia de Almería», *Actas de Horticultura*, (1993),10, 1021-1026

KUNKEL, G. (1983): *Malas hierbas de Almería*. Almería: Ed. Cajal.

LAUNERT, E. (1982): *Guía de las plantas medicinales y comestibles de España y de Europa*. Barcelona.

MASEFIELD, G.B.; Y OTROS (1980): *Guía de las plantas comestibles*. Barcelona: Ed. Omega.

SÁNCHEZ-MONGE Y PARELLADA, E. (1980): *Diccionario de Plantas Agrícolas*. Madrid: Servicio de Publicaciones del Ministerio de Agricultura.

TREASE, G. E. y EVANS, W. C. (1986): *Tratado de Farmacognosia*. Madrid: Ed. Interamericana.



7. Zurrón de pastor
(*Capsella bursa-pastoris*)