Hierbas

Atlas gastronómico de plantas silvestres del Mediterráneo

Cómo reconocerlas, recolectarlas y cocinarlas

Andrea Pieroni

mimura

Título original: *Atlante gastronomico delle erbe*
Edición revisada y adaptada

© 2017, 2022 Slow Food Editore Srl, Bra,
www.slowfoodeditore.it
Obra publicada por acuerdo con Slow Food Editore, a través de Oh! Books Literary Agency.
© de esta edición: Edicions Mimura, S.L.
Ilustraciones de Hippolyte Coste, *Flore descriptive et illustrée de la France, de la Corse et des contrées limitrophes,* 1901-1906, dominio público.

Primera edición: octubre de 2026

ISBN: 979-13-992203-1-5
Depósito legal: B 17435-2026

Diseño de la colección y portada: LÍMBIC
Maquetación: El Taller del Llibre, S.L.
Traducción y adaptación: © Marta Sevilla, 2026
Impresión y encuadernación: Gráficas Estella
Impreso en España

Mimura
Joaquim Ruyra 16
08918 Badalona
edicionesmimura.es

Todos los derechos reservados.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright,* bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Este libro se ha impreso en papel procedente de bosques gestionados de forma sostenible y que ha seguido un proceso de fabricación totalmente libre de cloro.

Índice

Prólogo a la edición española 11

Introducción 13

Nota para la edición española 17

Abreviaturas 19

ABREOJOS — *Centaurea calcitrapa* 21
ABREPUÑOS — *Centaurea solstitialis* 23
ACEDERA — *Rumex acetosa, R. acetosella* y *R. scutatus* 25
Filetes de caballa con salsa de acedera 27
ACELGA MARINA — *Beta vulgaris subsp. Maritima* 28
Acelga marina con tomates cherry, anchoas y guindilla 30
ACHICORIA — *Cichorium intybus* subsp. *Intybus* 31
Pastelito de achicoria 34
ACHICORIA FÉTIDA — *Aposeris foetida* 35
ACHICORIAS SILVESTRES — *Crepis vesicaria, C. biennis, C. capillaris, C. leontodontoides* y otras especies de *Crepis* 37
***Focaccia* rellena de hierbas** 39
ADELFILLA — *Epilobium angustifolium* 41
AJO SILVESTRE — *Allium ursinum, A. triquetrum* y *A. vineale* 43
Albóndigas de ajo silvestre y queso de cabra 45
AJONJERA — *Chondrilla juncea* 46
ALBAHACA — *Ocimum basilicum* 48
Pesto 50
ALCAPARRA — *Capparis spinosa* 51
Espaguetis con alcaparrones 53
ALCARAVEA — *Carum carvi* 55
ALGAS ROJAS — *Chondrus crispus* y otras algas *[Calliblepharis jubata, Gigartina acicularis, Grateloupia filicina]* . . 57

ALMIZCLERA — *Erodium moschatum* 59
AMAPOLA — *Papaver rhoeas* 61
***Tortelli* de amapolas** 63
AMARGO AMARILLO — *Brassica fruticulosa* 65
AMEO — *Ammi majus* 67
ANÍS — *Pimpinella anisum* y *P. anisoides* 69
APIO CABALLAR — *Smyrnium olusatrum* y *S. rotundifolium* 71
APIO DE AGUA — *Apium nodiflorum* 73
APIO DE MONTE (LEVÍSTICO) — *Levisticum officinale* 75
ARMUELLE O ESPINACA SILVESTRE — *Atriplex hortensis* 77
***Orecchiette* con armuelle** 79
ARRAYÁN, MIRTO — *Myrtus communis* 80
Cochinillo al mirto 82
ÁSTER MARÍTIMO — *Tripolium pannonicum subsp. tripolium* 84
BARBA DE CHIVO — *Aruncus dioicus* 86
BARBAJAS — *Podospermum laciniatum subsp. decumbens* 88
BARRILLA — *Salsola soda* 90
***Agretti* con huevos de codorniz** 92
BECABUNGA — *Veronica beccabunga* 93
BELESA — *Glebionis segetum* 95
BERRO DE AGUA — *Nasturtium officinale* 97
Crema de patatas y berros de agua 99
BISTORTA — *Polygonum bistorta* 100
BLEDO — *Amaranthus retroflexus* 102
BOLSA DE PASTOR — *Capsella bursa-pastoris* 104
BORRAJA — *Borago officinalis* 106
Albóndigas de borraja 108
BUEN ENRIQUE — *Blitum bonus-henricus* 109
Ñoquis de Buen Enrique 111
BULBOCASTAÑA — *Bunium bulbocastanum* 112
CABEZUELA — *Mantisalca salmantica* 114
CALAMENTO — *Clinopodium nepeta* 116
Sombreros de boletus a la parrilla 118
CAMBRONERA — *Lycium europaeum* 119

CAMPANILLAS — *Campanula trachelium* y *C. rapunculus* 121
CANÓNIGOS — *Valerianella locusta, V. carinata* y *V. dentata*. . . . 123
Ensalada de canónigos y verduras. 125
CARDENCHA — *Dipsacus fullonum* 126
CARDILLO — *Scolymus hispanicus*. 128
CARDO / ALCACHOFA SILVESTRE — *Cynara cardunculus* 130
Pasta sarda con alcachofas silvestres 132
CARDO BORRIQUERO — *Onopordum illyricum* y *O. acanthium* . . . 133
CARDO CORREDOR, CARDO MARÍTIMO — *Eryngium campestre* y *E. maritimum* 135
CARDO DE CEMENTERIO — *Carduus pycnocephalus* 137
CARDO MARIANO — *Silybum marianum* 139
CARDOS DE CAMPO — *Cirsium arvense, C. vulgare* y *Ptilostemon casabonae* 141
CARLINA — *Carlina acanthifolia, C. acaulis* y *C. corymbosa* 143
CASTAÑA DE AGUA — *Trapa natans*. 146
CEBOLLINO — *Allium schoenoprasum* 148
Pastel de patatas con cebollino 150
CELIDONIA MENOR — *Ranunculus ficaria*. 151
CERIFLOR — *Cerinthe major* 153
CERRAJA — *Sonchus arvensis, S. asper* y *S. oleraceus* 155
Cerrajas con judías 158
CERRAJA LANUDA — *Andryala integrifolia* 159
CHUMBERA — *Opuntia ficus-indica* 161
CLEMÁTIDE — *Clematis vitalba* 163
Tortilla con clemátide. 165
COLIRROJA — *Micromeria graeca* 166
COLLEJA — *Silene vulgaris* 168
Sopa de hierbas con queso fresco cremoso 170
Flan de collejas 172
COMINO RÚSTICO — *Laserpitium siler* 173
CONSUELDAS — *Symphytum bulbosum, S. officinale* . . . . . y *S. tuberosum*. 175
CORNICABRA — *Pistacia terebinthus* 177
COSCONILLA — *Reichardia picroides* 179

CUAJALECHE — *Galium verum* 181
CUERNECILLO — *Lotus edulis* 183
DIENTE DE LEÓN — *Taraxacum campylodes, T. apenninum, T. glaciale, T. megalorrhizon, Leontodon hispidus* y *L. tuberosus* . 185
***Pancotto* (sopa de pan) con hierbas de la Murgia** 188
ENANTE DE HOJA DE APIO — *Oenanthe pimpinelloides* 190
ENEA — *Typha latifolia* 192
ENELDO — *Anethum graveolens* 194
Tortitas de calabacín y eneldo 196
ENJALME — *Seseli tortuosum* 197
ESCABIOSA — *Knautia arvensis* y *K. integrifolia* 199
ESCORZONERAS VELLUDAS — *Lasiospora hirsuta* y *Scorzonera villosa* 201
ESPÁRRAGOS SILVESTRES — *Asparagus acutifolius, A. albus* y *A. tenuifolius* 203
Sopa de espárragos trigueros 205
ESTRAGÓN — *Artemisia dracunculus* 207
FLOR DE CUCLILLO — *Lychnis flos-cuculi* 209
GALLOCRESTAS — *Salvia pratensis* y *S. verbenaca* 211
GAMÓN — *Asphodelus albus* y *Asphodeline lutea* 213
Gamón en aceite 215
GATUÑA — *Ononis spinosa* 216
HIEDRA TERRESTRE — *Glechoma hederacea* 218
HIERBA CARMÍN — *Phytolacca americana* 220
HIERBA DE LOS AJOS — *Alliaria petiolata* 222
HIERBA DE LOS CANTORES — *Sisymbrium officinale* 224
HIERBA DE SANTA MARÍA — *Tanacetum balsamita* 226
Raviolis con hierba de Santa María 228
HIERBAS HALCONERAS — *Pilosella officinarum* y *Hieracium murorum* 230
HINOJO — *Foeniculum vulgare* 232
Pasta con sardinas 235
***Tagliatelle* con 22 hierbas** 236
HINOJO BALEAR O ARSAFRAGUA — *Kundmannia sicula* 238
HINOJO MARINO — *Crithmum maritimum* 240

JARAMAGO — *Diplotaxis muralis* y *D. tenuifolia* 242
Sopa de los prados 245
JARAMAGO DE ROCA — *Erucastrum virgatum* 247
JOPO DE LAS HABAS — *Orobanche crenata* 249
LAUREL — *Laurus nobilis* 251
Castañas hervidas 253
LECHE DE GALLINA Y ESPÁRRAGOS DE LOS PIRINEOS — *Ornithogalum pyramidale, O. pyrenaicum* y *O. umbellatum* 254
LECHUGA DE MAR — *Ulva lactuca* 256
Buñuelos de mar 258
LECHUGA DE MONTAÑA — *Lactuca alpina* 259
LECHUGUILLA AMARGA — *Urospermum dalechampii* y *U. picroides* 261
LECHUGUILLA DE PRADO — *Hypochoeris glabra* y *H. radicata* 263
LECHUGUINO — *Hedypnois rhagadioloides* 265
LENGUA DE BUEY — *Anchusa azurea* y *A. officinalis* 267
LLANTÉN — *Plantago coronopus, P. lanceolata, P. major* y *P. serraria* 269
LÚPULO — *Humulus lupulus* 272
Sopa de arroz con hierbas de primavera 274
Crema de lupulines y espinacas 275
MALVA — *Malva sylvestris* 276
Ñoquis de patata y malva 278
MANZANILLA LOCA — *Anacyclus clavatus* 279
MARGARITA — *Bellis perennis* 281
MASTUERZO — *Cardamine amara, C. flexuosa, C. hirsuta* y *C. pratensis* 283
MASTUERZO VERRUGOSO — *Lepidium coronopus* 285
MATAMARIDOS — *Rhagadiolus edulis* y *R. stellatus* 287
MEJORANA — *Origanum majorana* 289
***Corzetti* al pesto de mejorana** 291
MENTA — *Mentha spp.,* especialmente *M. aquatica, M. longifolia, M. x piperita, M. pulegium, M. x rotundifolia, M. spicata* y *M. suaveolens* 292
Terrones de azúcar a la menta 295

MEO — *Meum athamanticum*. 296
MILENRAMA — *Achillea millefolium, A. erba-rotta* y *A. Ligustica* . . 298
MOSTAZA SILVESTRE — *Sinapis arvensis, S. pubescens, S. alba, Brassica nigra* y *Hirschfeldia incana* 300
Mostaza silvestre con tomate y pecorino 302
MUÑIDOR, OREJA ROTA — *Bunias erucago* 303
Muñidor a la sartén 305
NAZARENOS Y CEBOLLONES SILVESTRES — *Bellevalia romana, Muscari botryoides, M. neglectum* y *Leopoldia comosa* 306
***Cjarsòn* de hierbas y ricota** 309
ORÉGANO — *Origanum vulgare* 311
Pizza Margarita 313
ORTIGA — *Urtica dioica, U. membranacea* y *U. urens* 314
Risotto con ortigas. 316
ORTIGAS MUERTAS (ORTIGA BLANCA Y ORTIGA ROJA) — *Lamium album* y *L. purpureum*. 318
PALMITO — *Chamaerops humilis*. 320
PAMPLINA — *Stellaria media*. 322
PEINE DE VENUS — *Scandix pecten-veneris* 324
PERIFOLLO — *Anthriscus cerefolium* 326
Huevos rellenos. 328
PIE DE LEÓN — *Alchemilla xanthochlora* 329
PIMPINELA — *Pimpinella major* y *P. saxifraga*. 331
Ensalada de hierbas silvestres. 333
PRÍMULA DE NOCHE — *Oenothera biennis* 334
***Cucina* (sopa de hierbas silvestres)** 336
PUERRO SILVESTRE — *Allium ampeloprasum* 338
RABANIZA — *Raphanus raphanistrum* 340
Rollito de rabaniza 342
RÁBANO PICANTE — *Armoracia rusticana* 344
Trucha con remolacha y salsa de rábano picante 346
RAPÓNCHIGO — *Phyteuma betonicifolium, P. michelii, P. ovatum* y *P. spicatum* 348
Sopa de rapónchigo. 350
RASPASAYO — *Helminthotheca echioides*. 352
RESEDA BLANCA — *Reseda alba* 354

ROMAZAS — *Rumex alpinus, R. crispus* y *R. obtusifolius* 356
Hatillos de romaza 358
RÚCULA — *Eruca vesicaria* 360
Ensalada de remolacha y rúcula 362
RUSCO — *Ruscus aculeatus* 363
Risotto con rusco y lomo ahumado 365
SALICORNIA — *Salicornia europaea* y *S. fruticosa* 366
Espaguetis con huevas y salicornia 368
SALSIFÍ — *Tragopogon porrifolius* y *T. pratensis* 370
Flan de salsifí 372
SELLO DE SALOMÓN — *Polygonatum multiflorum* 374
SERPOL — *Thymus serpyllum* 376
SIEMPREVIVA, PLANTA DEL CURRY — *Helichrysum italicum* 378
TÁMARO — *Dioscorea communis* 380
TANACETO — *Tanacetum vulgare* 383
TOMILLO — *Thymus vulgaris* y *Thymbra capitata* 385
TORDILIO — *Tordylium apulum* 387
TROMPETILLAS — *Fedia graciflora* 389
VALERIANA ROJA — *Centranthus ruber* 391
VERDOLAGA — *Portulaca oleracea* 393
Ensalada de verdolaga y pepinos 395
Profiteroles de queso crema y hierbas 396
VERDOLAGA MARINA — *Atriplex portulacoides* 398
VIBORERA — *Echium vulgare* 400
VINAGRERA — *Oxalis pes-caprae* 402
VIOLETA — *Viola odorata* 404
ZANAHORIA SILVESTRE — *Daucus carota* 406
ZARZA — *Rubus ulmifolius* 408
ZARZAPARRILLA — *Smilax aspera* 410
ZULLA — *Hedysarum coronarium* 412

Referencias 415

Prólogo a la edición española

Hay libros que nacen para responder a una moda, y otros, mucho más valiosos, que nos ayudan a recordar quiénes somos. Este volumen pertenece sin duda a los segundos.

Cuando comenzamos a trabajar en esta edición, lo hicimos con una convicción clara: que el conocimiento que aquí se recoge no es exclusivamente italiano. Es, en realidad, profundamente mediterráneo. Las hierbas que crecen en los campos, en los márgenes de los caminos o en los claros de los bosques no distinguen entre Italia, España o Grecia. Comparten un mismo clima, una misma luz y, sobre todo, una misma historia cultural hecha de escasez, ingenio y transmisión oral. Por eso, este libro no es una importación: es un regreso.

En España, como en Italia, hubo un tiempo (no tan lejano) en el que saber reconocer y cocinar plantas silvestres no era una afición, sino una forma de inteligencia cotidiana. Las cocinas rurales, sostenidas durante generaciones por mujeres anónimas, desarrollaron un conocimiento preciso del territorio: qué recoger, cuándo hacerlo y cómo transformarlo en alimento. Ese saber, hoy en riesgo de desaparecer, encuentra en estas páginas una forma de continuidad.

El trabajo de Andrea Pieroni es excepcional precisamente porque no se limita a catalogar plantas ni a ofrecer recetas. Lo que hace es algo mucho más difícil: reconstruir un sistema de relaciones entre la naturaleza y la cultura. A través de más de un centenar de especies, el lector descubrirá no solo sus usos culinarios, sino también las historias, los nombres populares, las prácticas locales y los significados que las han acompañado durante siglos.

Desde una perspectiva española, la lectura de este libro produce una sensación constante de reconocimiento. Muchas de las es-

pecies descritas crecen también en nuestros campos; muchas de las preparaciones evocan platos que forman parte de nuestra memoria gastronómica, aunque a veces con otros nombres. Esta cercanía convierte el libro en una herramienta especialmente valiosa: no solo inspira, sino que invita a actuar, a salir, a observar y a recuperar prácticas que siguen siendo posibles.

Además, las recetas que acompañan cada planta, sencillas, directas, profundamente ligadas a la temporada, demuestran que esta cocina no pertenece al pasado. Al contrario: dialoga con las preocupaciones más actuales, desde la sostenibilidad hasta la diversidad alimentaria, pasando por el deseo de reconectar con el origen de lo que comemos.

Andrea Pieroni, uno de los etnobotánicos más reconocidos a nivel internacional y actual rector de la Universidad de Ciencias Gastronómicas de Pollenzo, firma una obra que combina rigor científico, sensibilidad antropológica y una extraordinaria capacidad de divulgación. Su mirada no idealiza el pasado, pero sí reconoce en él una fuente de conocimiento imprescindible para el presente.

Publicar este libro en español es, para Mimura, una apuesta editorial y también una declaración de principios: creemos en una gastronomía que no solo innova, sino que recuerda; que no solo crea, sino que recupera. Y creemos que, en ese gesto de volver la mirada hacia las hierbas humildes, hay una forma de futuro.

Este libro es una invitación. A leer, sí. Pero también a salir al campo, a preguntar a los mayores, a ensuciarse las manos y, finalmente, a cocinar.

Marta Sevilla
Editora de Mimura

Introducción

No pasa un día sin que los medios de comunicación nos recuerden que las hierbas comestibles han vuelto a ponerse de moda y que, en la televisión, en los periódicos y, sobre todo, en la web, se habla de la cocina con plantas y del *foraging* (la recolección en la naturaleza de plantas silvestres comestibles). Sin embargo, estas nuevas tendencias no siempre consiguen reconectar con un pilar fundamental de las gastronomías populares: la tradición de recolectar y cocinar hierbas, especialmente silvestres. A eso se le llamaba antes fitoalimurgia, y durante siglos, en la dieta mediterránea, constituyó la base de la alimentación campesina, sobre todo en invierno y primavera, y a veces también a finales del otoño.

Hemos catalogado 155 hierbas como legado de la gran cocina popular italiana, considerando únicamente las especies herbáceas (tanto silvestres como cultivadas), con la necesaria excepción de incluir también plantas arbustivas o arbóreas cuando de ellas se consumen las partes verdes, y limitándonos a aquellas especies utilizadas en la tradición de las cocinas populares.

Al hojear estas páginas, el lector comprobará que las hierbas recogidas y estudiadas no son especies raras de lugares poco antropizados, como algunos nuevos adeptos al *foraging* tienden a hacernos creer, sino aquellas que crecen en las esquinas de las casas, en los márgenes de los caminos rurales y en los setos.

Este libro pretende, por tanto, salvar la aparente brecha entre la moda de salir a recolectar hierbas, con sus costosos cursos de identificación y de arte culinario, y la cocina popular de nuestras abuelas.

La etnobotánica mediterránea constituye así el eje central del volumen: la manera en que las hierbas y las culturas populares

han interactuado de forma única e irrepetible dentro de un determinado contexto socioecológico. La recolección de hierbas (tanto silvestres como cultivadas) ha representado, en la historia de la gastronomía mediterránea, quizá el ejemplo más claro de una cocina de territorio y de temporada, en la que no solo los ingredientes «eran» ese territorio, sino que implicaban percepciones, usos y formas de gestión que eran el resultado de una larga coevolución entre la naturaleza y las comunidades humanas.

Cuando se habla de hierbas y tradiciones populares, quienes no están familiarizados con este ámbito suelen expresar desconcierto ante la miríada de morfologías botánicas y, sobre todo, de nombres comunes, incluso para una misma especie o taxón vegetal.

El lector observará en las fichas que, a menudo, un mismo fitónimo popular describe varias especies. Este fenómeno, que algunos botánicos siguen atribuyendo a la escasa rigurosidad de los conocimientos populares, es en realidad muy conocido y se denomina «subdiferenciación»: en las culturas tradicionales, las hierbas comestibles diferentes, que sin embargo presentan una morfología similar, crecen en el mismo entorno o tienen un sabor o un uso idéntico, se agrupan en un mismo nivel cognitivo y se definen con un único lexema. Esta ha sido desde siempre una forma elegante y eficaz que las sociedades campesinas han adoptado para «simplificar» el mundo vegetal y poder transmitir su conocimiento oralmente de generación en generación. Con el fin de desentrañar la compleja galaxia de la lingüística botánica popular, este libro indica en cada ficha (cada una referida a una sola especie o grupo de especies) los nombres comunes más destacados. Y, al mismo tiempo, trata de resumir los usos gastronómicos populares de los distintos territorios en los que la hierba es más apreciada, además de proporcionar una breve descripción botánica y sensorial, así como los datos que se desprenden de las investigaciones nutracéuticas más recientes llevadas a cabo en las últimas dos décadas en el panorama científico internacional. A partir de los datos nutracéuticos, convendremos en que ese patrimonio de conocimientos y prácticas vinculadas a los saberes populares naturalistas, que la Unesco incluyó en 2003 en el Patrimonio Cultural

Inmaterial, es un tesoro del que aún sabemos muy poco. Y a veces sabemos muy poco también de lo que queda de las prácticas fitoalimúrgicas.

Este libro pretende, por tanto, invitar a todos los lectores a volver a charlar con los mayores para aprender de ellos un pedacito de la historia gastronómica mediterránea, a menudo desconocida. Y a repoblar este patrimonio, demostrando que una cocina de hierbas anclada en las tradiciones regionales sigue siendo factible, aunque solo sea dedicando unas horas el fin de semana a la naturaleza, a la vuelta de la esquina de casa. Para los chefs y los nuevos «maestros del pensamiento gastronómico», una exhortación: la cocina popular de las hierbas es una cocina que vale la pena recuperar porque las hierbas nos ofrecen una base sensorial para la educación alimentaria y medioambiental, diversifican los sabores de nuestra dieta (que ahora gira en torno a los de unas pocas especies vegetales cultivadas y muy comunes), nos reconectan con el sentido del lugar, nos obligan a usar un poco de creatividad y, sobre todo, a reflexionar sobre cómo innovar a partir de nuestra gastronomía popular. De este modo, será maravilloso para todos, chefs y simples aficionados, intentar dar concreción a la sostenibilidad gastronómica que sitúa en el centro del debate la responsabilidad hacia la conservación de la biodiversidad y las generaciones futuras, el respeto por nuestra salud, pero también por nuestra historia, nuestras comunidades y nuestras raíces. Por nuestras abuelas. Con una precisión necesaria: las tradiciones gastronómicas nunca son estáticas, y mucho menos pueden convertirse en armas para usar contra nuestros vecinos no autóctonos, sino que representan procesos dinámicos y fuertemente mestizados. Y los procesos de intercambio, favorecidos por los fenómenos migratorios, son la sal de la innovación culinaria, que desde siempre ha hecho evolucionar las cocinas y los platos. En nuestras zonas rurales y periurbanas son a menudo precisamente los migrantes procedentes de otras áreas del Mediterráneo, de Europa del Este y de Asia quienes, quizá junto con las pocas abuelas recolectoras que quedan y los nuevos *foragers,* recogen hierbas y nos enseñan muchas historias de plantas utilizadas en la cocina que

nos son desconocidas: desde el *borsch* verde a base de acedera ucraniana hasta los *sarmale* de hojas de tusílago o de tilo rumanos, pasando por la ensalada de verdolaga y yogur de nuestros vecinos turcos y kurdos.

Para terminar, un breve vademécum: las hierbas silvestres deben recolectarse en zonas saludables y, si no se está seguro de su identidad, sobre todo si se es principiante, siempre hay que consultar a un experto, ya que, conviene recordar, no todas son inocuas. Deben recolectarse en la cantidad necesaria, sin desperdiciar, dando preferencia, obviamente, a las partes renovables de la planta (no a las raíces) y a las hierbas que no sean raras.

Que disfrutes de la lectura, de la búsqueda y, sobre todo... ¡Buen provecho!

Andrea Pieroni
Catedrático de Etnobotánica
y rector de la Universidad de Ciencias
Gastronómicas de Pollenzo

Nota para la edición española

Para garantizar el máximo rigor botánico, lingüístico y científico en la adaptación de esta obra para el lector español, cada nombre común, término vernáculo y uso tradicional ha sido cruzado y verificado con las principales bases de datos botánicas, inventarios etnobotánicos y nomenclátores oficiales del Estado.

Las fuentes de referencia utilizadas para la validación son:

1. **Ámbito estatal (castellano y nomenclatura científica):**
   - Anthos (Sistema de Información de las Plantas de España):[i] Desarrollado por el Real Jardín Botánico[ii] (CSIC) y la Fundación Biodiversidad. Es la base de datos de referencia absoluta para verificar la distribución cartográfica de las plantas en la península y registrar sus nombres vernáculos oficiales en castellano.
   - CONECT-e (Compartiendo el Conocimiento Ecológico Tradicional):[iii] Una plataforma de ciencia ciudadana respaldada por universidades españolas (UAM, UB, UAB, etc.) y el Ministerio para la Transición Ecológica.[iv] Es la herramienta clave para cotejar los usos etnobotánicos verídicos, las aplicaciones culinarias tradicionales por regiones y los nombres hiperlocales de baja frecuencia.
   - Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales relativos a la Biodiversidad (IECTB): Publicado en varios volúmenes por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Es el corpus legal y técnico donde se recogen las propiedades medicinales, etnoveterinarias y gastronómicas de la flora silvestre española.

2 **Ámbito catalán (Cataluña, Comunidad Valenciana e Islas Baleares):**

- Noms de plantes. Corpus de fitonímia catalana - TERMCAT: [v] Diccionario normativo oficial elaborado en colaboración con el Laboratorio de Botánica de la Universitat de Barcelona (dirigido por el Dr. Joan Vallès i Xirau) y el Institut d'Estudis Catalans. Alberga más de 35.000 denominaciones documentadas.
- *Herbari Virtual del Mediterrani Occidental* (UIB / UV / UB): Gestionado por la Universitat de les Illes Balears, la Universitat de València y la Universitat de Barcelona. Esencial para fijar los nombres populares y usos específicos del arco mediterráneo y el contexto balear.

3 **Ámbito gallego (Galicia):**

- *Dicionario de dicionarios de porbas galegas* (Instituto da Lingua Galega - USC): [vi] Utilizado para contrastar la autenticidad de los fitónimos gallegos frente a posibles interferencias o préstamos del portugués normativo.
- *Inventarios de Etnobotánica Galega* (terminología científico-popular): Monografías de catalogación de flora atlántica arvense para validar los nombres de fuerte raigambre popular.

4 **Ámbito euskérico (País Vasco y Navarra):**

- Euskalterm (Banco Terminológico Público Vasco): Avalado por la Comisión de Terminología del Gobierno Vasco [vii] e IVAP. [viii] Es la fuente oficial para comprobar las traducciones normativas modernas de la flora.
- *Euskarazko Landare Izendegia* (Nomenclátor de Plantas en euskera): Utilizado para rescatar y validar los nombres patrimoniales e históricos de uso pastoril de las asteráceas, lamiáceas y geófitos.

5 **Ámbito Internacional (traducción y taxonomía europea):**

- Euro+Med PlantBase: [ix] El compendio de biodiversidad de plantas vasculares de Europa y la cuenca mediterránea.

Abreviaturas

- E: inglés (English).
- F: francés (Français).
- D: alemán (Deutsch).
- I: italiano (Italiano).
- Cas.: castellano.
- Cat.: catalán.
- Gal.: gallego.
- Eus.: euskera.