

HIPÉRICO

Hypericum perforatum L.

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS
RECOLECCIÓN, EXTRACCIÓN, USO Y CULTIVO

SERGIO RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ
BLANCA CORTÓN GRACIA
ESTRELLA ALFARO SAIZ



©soyuntodama



VICEPRESIDENCIA
TERCERA DEL GOBIERNO
MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Financiado por la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR) Unión Europea - NextGenerationEU

MANUALES DE BUENAS PRÁCTICAS

RECOLECCIÓN, EXTRACCIÓN, USO Y CULTIVO

Los “Manuales de buenas prácticas” se enmarcan dentro de una de las acciones del proyecto **SOMOS AGUA II: Investigación aplicada al desarrollo y diversificación de la bioeconomía asociada a saberes tradicionales y otros recursos endógenos de la Reserva de la Biosfera de Valles de Omaña y Luna (RBVOyL)**, financiado por la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR) financiado por la Unión Europea – NextGenerationEU. Este proyecto se caracteriza por estar integrado por un equipo interdisciplinar: la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna (RBVOyL), la Universidad de León (ULE) y el Centro de Biocombustibles del Instituto Tecnológico Agrario de Castilla y León (ITACyL). El proyecto se subdivide en 6 acciones dirigidas cada una por un equipo.

Es en el marco de la acción “**A2: Cápsulas de futuro: plantas silvestres y cultivos ancestrales**” donde se desarrollan estos **Manuales de buenas prácticas de recolección y cultivo**, de los que se encargan los investigadores del área de Botánica de la ULE en colaboración con el Herbario LEB Jaime Andrés Rodríguez.

Los manuales son documentos breves en los que se recoge **información básica sobre varias especies de flora presentes en el territorio de la RBVOyL**. Su principal objetivo, es que cualquier persona interesada en el **aprovechamiento de estos recursos vegetales**, pueda consultar la información recopilada durante el proyecto y realice un buen uso de los recursos naturales.

Este proyecto pretende, además, fomentar el desarrollo de un **tejido microempresarial**, que aproveche los recursos de la zona de manera **sostenible**. Para dicha recolección sostenible de plantas silvestres es importante contar con los **permisos legales correspondientes**. A nivel particular, en una finca privada se debe contar con el permiso del propietario mientras que, para recolectar en un terreno público es necesario solicitar el permiso correspondiente a las Juntas Vecinales y al Servicio Territorial de la Junta de Castilla y León. Para fines comerciales se requiere un **permiso de explotación** a las entidades de las que depende, como las Juntas Vecinales.

ÍNDICE

1- DESCRIPCIÓN

2- IDENTIFICACIÓN

3- PUNTOS DE RECOLECCIÓN SOSTENIBLE EN LA RBVOyL

4- CALENDARIO ESTACIONAL

5- CONSERVACIÓN

6- USOS

8- CULTIVO

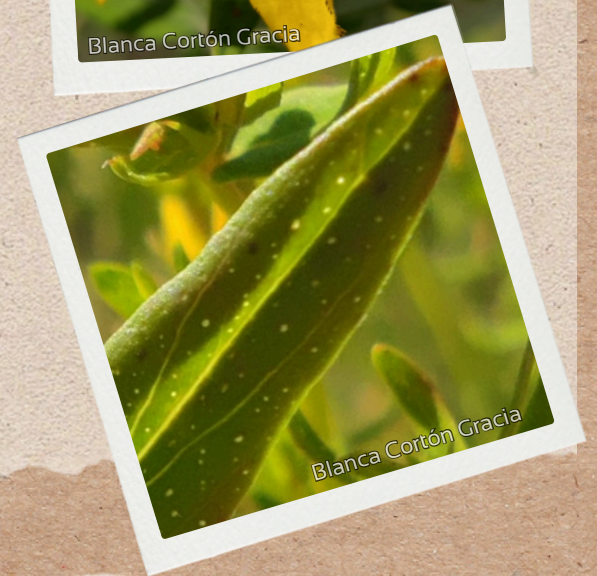
9- RECOLECCIÓN

10- PAUTAS DE RECOLECCIÓN SOSTENIBLE

1. Descripción

Hypericum perforatum L. es una hierba perenne que presenta tallos principales con flores, de los que salen ramas estériles. Las flores tienen cinco pétalos amarillos asimétricos y muchos estambres que se acumulan en una inflorescencia terminal. Las hojas y los pétalos presentan numerosas glándulas.

El fruto es una cápsula que se abre al madurar liberando numerosas semillas negras, que tienen forma alargada.



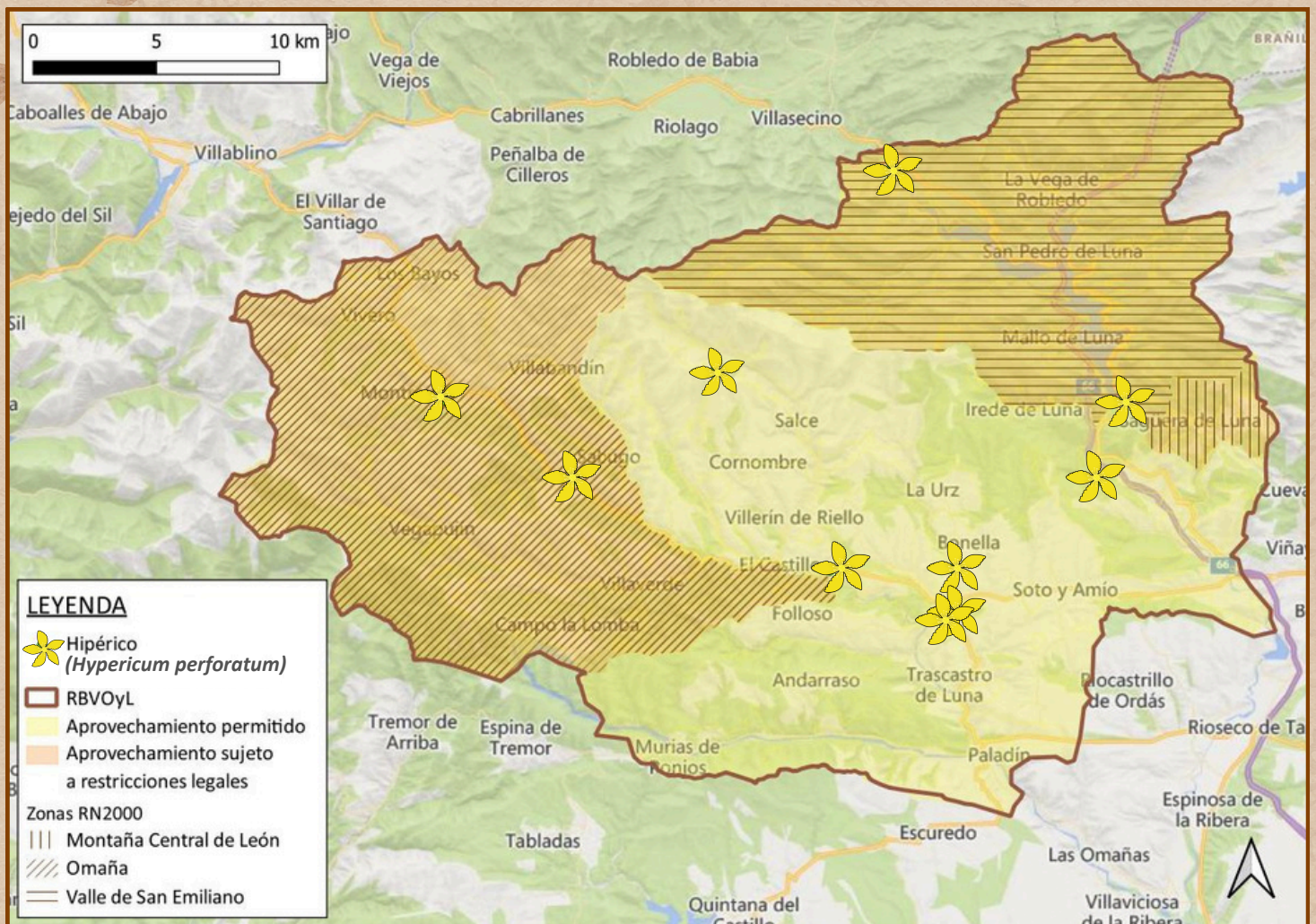
2. Identificación

Hypericum perforatum se puede confundir con otras especies del género e incluso con otras plantas que también presentan flores amarillas en una disposición parecida, algunas de ellas frecuentes y venenosas como *Jacobaea vulgaris* Gaertn. Una forma de reconocer el *Hypericum perforatum* es colocar una hoja a contraluz y comprobar si se ven orificios que corresponden con las glándulas, en las que la luz atraviesa la hoja.

Pliego testigo de *Hypericum perforatum* elaborado en el marco del proyecto SOMOS AGUA II incluido en la colección de la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna (RBVOyL). Posee un duplicado depositado en el Herbario-LEB Jaime Andrés Rodríguez de la Universidad de León.

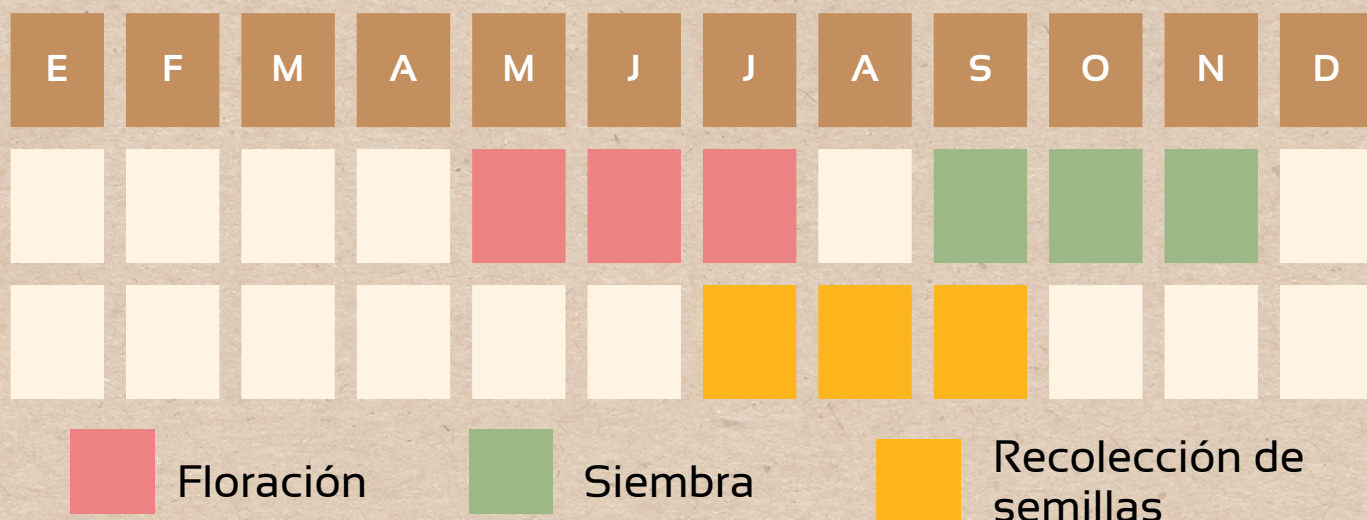


3. Puntos de recolección sostenible en la RBVOyL



El mapa representa algunos de los lugares con presencia de la especie en el territorio de la RBVOyL. Estos puntos, proceden de los datos de geolocalización que han sido registrados en plataformas de presencia de especies como GBIF (Global Biodiversity Information Facility) o confirmados durante los muestreos de los especímenes testigo. La especie puede localizarse en otros puntos donde aún no se ha registrado o muestreado. En la RBVOyL existen zonas de aprovechamiento permitido y zonas donde la recolección de las especies está restringida legalmente, por ejemplo, por formar parte de los territorios de la Red Natura 2000. En ambos casos, es necesario solicitar los permisos legales correspondientes, pero en el caso de las zonas sujetas a figuras legales de protección de la flora debería evitarse la recolección de la especie.

4. Calendario estacional



5. Conservación

La última evaluación del estado de conservación para *Hypericum perforatum* L. realizada por la UICN considera a esta especie en la categoría de preocupación menor (LC) ya que está extendida por Europa en una gran amplitud de hábitats. Además, no se conocen amenazas que afecten gravemente a esta especie



6. Usos

Tradicionales

Oleato para tratar quemaduras y cicatrices: Para prepararlo se introducen las sumidades floridas en aceite de oliva y se macera al sol durante aproximadamente treinta días.

Después se retiran las flores, se filtra y se introduce en un tarro cerrado. El tarro debe conservarse en un lugar fresco y aireado.



Farmacológicos

- Antidepresivo
- Antiviral
- Antibacteriano

Efectos adversos

- Fotosensibilidad en la piel
- Genera manchas cutáneas

7. Cultivo

Al tratarse de una hierba perenne, es habitual que el cultivo dure 2 o 3 años. La planta requiere suelo fértil, medianamente compactado y permeable. La acidez del suelo no influye especialmente.

Se recomienda mantener las semillas en frío y oscuridad durante unas semanas tras su recolección en verano. Posteriormente, se introducen en el sustrato en un semillero y, cuando crecen lo suficiente, se trasladan a su emplazamiento definitivo. Tras 3 meses se obtienen plantas totalmente establecidas.



8. Recolección

Las sumidades floridas se recolectan en el momento álgido de floración que suele coincidir desde finales de junio a principios de julio.

La recolección se realiza de manera manual cortando las inflorescencias (conjunto de flores) aproximadamente a una altura de 10-15 cm sobre el suelo. Es recomendable secar la planta antes de utilizarla en elaboraciones. Para secar la planta se puede utilizar un deshidratador o se puede secar de manera natural en una zona aireada y a la sombra.



En general no es recomendable secar plantas a elevadas temperaturas ya que puede afectar a sus propiedades. El hipérico se suele introducir en aceite de oliva para elaborar un oleato.

9. Pautas de recolección sostenible

- **Recolección responsable. Recoge sólo lo que vayas a consumir** respetando siempre la regla del 10%: nunca te lleves más del 10% de la población.
- **Déjalo todo lo más parecido a como lo encontraste.** No dejes la tierra revuelta, tapa los agujeros, etc.
- **Nunca recolectes en zonas núcleo del bosque ni en el bosque maduro ni en las riberas.** Estas zonas son muy sensibles a perturbaciones.
- Procura **evitar zonas expuestas al tráfico o desagües de edificios.** Algunas plantas acumulan contaminantes y si se encuentran en zonas con contaminación.
- Infórmate y **consulta siempre a un profesional** antes de hacer uso de plantas silvestres. Nunca consumas ni utilices una planta que no reconozcas con total seguridad.

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS. RECOLECCIÓN, EXTRACCIÓN, USO Y CULTIVO

Algunas de las imágenes e ilustraciones pertenecen a Blanca Cortón Gracia y Sergio Rodríguez Fernández y han sido cedidas para la elaboración del manual