

# Etno- bótanica

en la Reserva de la Biosfera  
de los Valles de Omaña y Luna

Miguel Ángel Blanco Rodríguez



# **Etnobótica**

**en la Reserva de la Biosfera  
de los Valles de Omaña y Luna**

Miguel Ángel Blanco Rodríguez



## Contenidos

### Etnobotánica en los Valles de Omaña y Luna:

#### Origen del proyecto

Miguel Ángel Blanco Rodríguez ..... P. 4

### La Reserva la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna: territorio vivo y memoria compartida

Natalia Castro Nicolás ..... P. 6

### Los Valles de Omaña y Luna

Alipio García de Celis ..... P. 8

Cómo entender este libro ..... P. 14

Fichas etnobotánicas ..... P. 16

### Perderse por el bosque

Estrella Alfaro Saiz ..... P. 20

1. *Quercus pyrenaica* L.
2. *Quercus petraea* L.
3. *Betula celtiberica* Rothm. & Vasc.
4. *Ilex aquifolium* L.
5. *Juniperus thurifera* L.

### Hacia las cumbres

Roberto Aquerreta Molina ..... P. 34

6. *Erica arborea* L.; *E. australis* L.; *Calluna vulgaris* L.
7. *Sideritis hyssopifolia* L.
8. *Gentiana lutea* subsp. *lutea* L.
9. *Cytisus scoparius* L.
10. *Asphodelus albus* Willd.

### Siguiendo el río

Raquel Domínguez Fernández ..... P. 48

11. *Populus nigra* L.
12. *Alnus glutinosa* L.
13. *Verbascum pulverulentum* Vill.; *V. thapsus* L.
14. *Ulmus minor* Mill.
15. *Salix cantabrica* Rech.f.; *S. purpurea* L.;  
*S. salviifolia* Brot.

### De huertos y cultivos

Elicio Melcón de la Calzada ..... P. 62

16. *Secale cereale* L.
17. *Urtica dioica* L.
18. *Chelidonium majus* L.
19. *Hypericum perforatum* L.
20. *Linum usitatissimum* L.

### Pasear prados

Samuel Álvarez Juan ..... P. 78

21. *Digitalis purpurea* L.
22. *Sambucus nigra* L.
23. *Origanum vulgare* L.
24. *Crataegus monogyna* Jacq.
25. *Rosa* spp. L.

Agradecimientos ..... P. 88

Bibliografía ..... P. 89

Listado de informantes ..... P. 90

Glosario de términos ..... P. 92

## Etnobótica en los Valles de Omaña y Luna: Origen de un proyecto

MIGUEL ÁNGEL  
BLANCO RODRÍGUEZ

Desde que era un crío, me aventuré a conocer la provincia leonesa, ya fuese mediante bicicleta, o caminando. En aquella época, me llamaban la atención los pueblos más recónditos, y también, las montañas más agrestes. Durante este tiempo, el objetivo era ir en búsqueda de la soledad, la paciencia y la calma, algo que nunca he dejado de hacer.

Durante el verano del año 2017, comencé a trabajar en el puesto de vigilancia de incendios de Cueto Rosales, el mirador por excelencia del valle de Omaña. El historiador y antropólogo leonés, Florentino Agustín Díez, ya describía este lugar como un paraíso zen en su libro *Omaña: donde los montes suspiran*. Allí, tras innumerables días de absoluta desconexión, contemplando con el asombro de un niño, la silueta que forman las cimas del Tambarón y el Cirbanal, se gestaron las primeras líneas de este proyecto.

Más tarde, en la primavera del año siguiente, comencé a estudiar la asignatura de botánica en la carrera de ingeniería forestal. Es aquí, donde la pasión por las plantas y las conversaciones con mi primer informante, Emiliano, se fusionaron. Aunque su conocimiento no aparece literalmente en este libro, las charlas y, sobre todo, su despedida, fueron el comienzo de una aventura maravillosa.

Esta experiencia vital despertó en mí la posibilidad de hablar con los últimos habitantes de los valles de Omaña y Luna con el fin de recoger la forma de vida y el conocimiento que habían adquirido, mediante la transmisión oral de sus ancestros, hacia las plantas del entorno. En aquel momento, intenté emprender la aventura de manera solitaria, lo cual, se hizo muy duro, pues, al fin y al cabo, yo era un completo desconocido para los habitantes de estos dos valles de la montaña leonesa. No fue

sino, hasta el verano del año 2020, cuando conocí a Natalia y Alipio, quienes me dieron el empujón y ayuda necesaria para emprender el camino. Esta vez, acompañado.

Cuando les planteé la idea del proyecto ***Etnobotánica en la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna*** no dudaron un segundo en ofrecer su apoyo y motivación necesaria para iniciarlo. Desde entonces, han sido cinco años intensos en los que he tenido que compaginar mi vida personal y laboral para conseguir el resultado mostrado en este libro. No ha sido un camino fácil. Ahora, después de entrevistar a más de cincuenta habitantes y de recoger más de cien horas de audio de sus voces, puedo sentir que este es el camino que me gustaría recorrer en la vida, recuperar las historias y el conocimiento de la última generación de habitantes que tuvieron una relación muy estrecha con las plantas.

Por último, urge que la sociedad actual haga un esfuerzo para recuperar el conocimiento tradicional sobre las plantas. El hecho de dejar ir la sabiduría de estas comunidades se puede considerar como una pérdida irreversible y, en parte, existe una deuda hacia las gentes que han cuidado de las tierras que conforman los valles de Omaña y Luna. El territorio no será lo mismo sin estas personas. De hecho, basta con observar fotos antiguas del paisaje donde se demuestra que el territorio ya ha cambiado desde que comenzaron a abandonarse estos pueblos. Así pues, yo me siento con el deber de recuperar el conocimiento tradicional de la montaña leonesa. Este es el verdadero origen de este proyecto.

*“Una sebe dura tres años;  
tres sebes, un perro;  
tres perros, un caballo;  
tres caballos, una persona”*

# La Reserva la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna: territorio vivo y memoria compartida

Las Reservas de la Biosfera, figuras de protección internacional declaradas por la UNESCO, más que áreas protegidas son territorios donde la interacción entre las personas y el entorno natural se convierte en el motor del desarrollo sostenible.

NATALIA CASTRO NICOLÁS

Existen 759 Reservas de Biosfera en 136 países en el momento que escribo estas líneas, y todas ellas buscan la conservación de la biodiversidad mientras promueven el bienestar de las comunidades locales.

La Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna (RBVOyL), lugar que me acoge desde hace 10 años, es un ejemplo vivo de cómo la interacción entre las personas y su entorno natural puede dar lugar a paisajes únicos y resilientes. En este espacio ubicado en el noroeste de León, las personas no solo habitan el territorio, sino que lo construyen y lo reinventan día a día, aportando conocimiento, tradición y compromiso en proyectos que integran cultura, conservación y ciencia.

Los proyectos impulsados en la RBVOyL tienen como eje transversal la creación de redes de colaboración que conectan a las personas entre sí y con su entorno. Un ejemplo perfecto es el proyecto Etnobotánica de la RBVOyL, motivo de esta publicación, que no solo rescata los usos tradicionales de las plantas a través de la memoria de las personas mayores, sino que también establece un diálogo intergeneracional que fortalece los vínculos entre quienes transmiten estos conocimientos y las jóvenes que los reciben. Este valioso ejercicio de memoria colectiva no solo genera saber, sino también pertenencia y cohesión social, además de poner en valor conocimientos ancestrales como un recurso para el desarrollo de nuevas estrategias de manejo sostenible del territorio.

Por otro lado, iniciativas como el programa Guardianes de la Biosfera, dirigido a los escolares, y los proyectos de ciencia ciudadana, fomentan la colaboración entre vecinos, voluntarios y expertos, creando una red de personas comprometidas con la protección del territorio. Estas actividades refuerzan el sentimiento de comunidad y generan espacios para el aprendizaje mutuo y la acción colectiva.

Las relaciones tejidas a través de estos proyectos no solo tienen impacto dentro del territorio, sino que también conectan los valles de Omaña y Luna con un contexto más amplio. Como parte de la Red Mundial de Reservas de Biosfera, la RBVOyL comparte su experiencia con otras regiones del mundo, aprendiendo de prácticas sostenibles y ofreciendo su propia perspectiva estableciendo puentes que no solo fortalece las redes locales, sino que también las proyecta hacia el exterior, contribuyendo a una visión global más inclusiva y conectada.

En la RBVOyL, la sostenibilidad no es solo un objetivo, sino un proceso que se construye a través de relaciones humanas sólidas y significativas. Los proyectos que nacen en este territorio demuestran que el conocimiento, la tradición y la innovación solo son posibles cuando las personas trabajan juntas, creando un tejido social que sostiene no solo el presente, sino también un futuro que a veces es difícil vislumbrar.

Desde los valles de Omaña y Luna, este modelo de colaboración inspira a otras regiones del mundo, mostrando que la verdadera riqueza de un territorio reside en las personas que lo habitan.

## Los valles de Omaña y Luna

ALIPIO GARCÍA DE CELIS

**V**alles de Omaña y Luna es un territorio de media y alta montaña situado en la vertiente sur de la cordillera Cantábrica, y en su extremo occidental, donde materiales y estructuras geológicas comienzan a cambiar, y a dar paso a los Montes de León hacia el suroeste, y al Macizo Galaico-Leonés hacia el oeste.

Así, mientras que el valle del Luna entra totalmente en el ámbito cantábrico, con sus materiales paleozoicos abigarrados, con rocas de casi todos los pisos del Cámbrico al Carbonífero, intensamente plegadas y fracturadas, sus espectaculares cresterías de calizas blancas y grises, y su relieve anfractuoso y agreste, el valle del Omaña se extiende sobre un homogéneo afloramiento de pizarras precámbricas, que dan lugar a un relieve más monótono, más montuoso, que anticipa las masivas y pesadas serranías de los Montes de León.

Algún escritor ha dicho que, si el valle del Luna es, en sus paisajes, una suerte de gótico, con sus cresterías proyectadas hacia el cielo, sus colores, su amplitud de vistas que eleva el espíritu... el valle del Omaña es un trasunto del románico, con sus oscuros bosques, sus tonos pardos, y sus montes pandos que invitan al recogimiento.

Dos paisajes, dos sensibilidades, para dos valles hermanados en los sobresalientes valores de su patrimonio natural y cultural, tan destacados en uno como en otro valle.

En Luna cabe señalar el patrimonio geológico en primer lugar, pues es extraordinaria la diversidad de rocas, fósiles, minerales, y las deformaciones que las han afectado, de tal forma que el valle constituye un muestrario casi completo de la era geológica del Paleozoico, con

algunos yacimientos de fósiles de fama internacional, como es el caso de los trilobites de Los Barrios e Irede de Luna.

Sobre ese sustrato rocoso tan variado, en el que encontramos desde suelos ácidos a suelos básicos, se ha ido desarrollando a lo largo de los últimos milenios –con una fuerte impronta humana– un recubrimiento vegetal diverso, en el que destaca la singularidad de los bosques de sabinas que tapizan las ásperas solanas calcáreas que enmarcan el embalse de Los Barrios de Luna.

Comentario aparte merecen los hayedos del extremo septentrional, en torno a la localidad de Caldas de Luna, cuyo nombre nuevamente nos lleva a hacer notar el omnipresente patrimonio geológico: el afloramiento de aguas “*caldas*”, termales y minerales, sobre el que se instaló el balneario.

Por su parte en Omaña son los robledales extensos y cada vez más densos y continuos en la parte media del valle, y los abedulares en los *abeseos* u *oseos*, las umbrías que miran al norte, en la alta montaña omañesa, los componentes más destacados de su patrimonio vegetal.

Por otro lado, es preciso mencionar las aguas, una riqueza extraordinaria que fecunda ambos valles, y que ha merecido en el caso de alguno de sus ríos el ser catalogado como Reserva Fluvial Natural.

Para completar esta somera visión del medio físico hay que señalar las cumbres de la alta montaña de ambos valles, cuyas nieves nutren los manantiales que alimentan los dos ríos, y son herederas de los colosales glaciares que modelaron en circos y artesas todas las elevadas cabeceras, por encima de los 1200–1300 metros de altitud.

A todo lo anterior hay que añadir una singularidad no menos interesante: en este espacio de montaña se da la transición entre las dos zonas climáticas en que se divide la península Ibérica: la zona mediterránea, y la zona atlántica. En efecto, estas montañas poseen un clima que aún puede considerarse mediterráneo por sus veranos soleados y secos, pero con unos rasgos modificados hacia lo atlántico por la abundancia de precipitaciones durante el otoño, el invierno y la primavera, y con unas temperaturas frías de octubre a abril, y frescas el resto de los meses, influencia de la altitud, pues todo el territorio se encuentra entre los 1000 y los 2200 metros. Ningún mes se libra de la posibilidad de helada, ni siquiera julio y agosto, De esta manera, el verano, aunque seco, no llega a ser árido, pues la evapotranspiración no es demasiado alta. Por otro lado, la nieve es un meteoro frecuente entre octubre y abril, como corresponde a un espacio de alta y media montaña en la cordillera Cantábrica.

Tan singulares caracteres del medio físico condicionaron especialmente la vida de las pequeñas comunidades campesinas que ocuparon estos valles desde épocas pre-romanas. Los aprovechamientos tuvieron siempre que buscar la complementariedad de todos los recursos posibles: los pastos mediante la cría de ganados, que fue siempre la principal riqueza, los suelos mínimamente aptos mediante el cultivo de cereales panificables en las solanas (el centeno casi exclusivamente, debido a la altitud y el frío), y las hortalizas en las proximidades de los pueblos, junto a los prados de siega en los fondos de los valles para alimentar al ganado de labor y renta durante el invierno. Las laderas más umbrías y pendientes se dejaron para mantener bosques que suministrasen maderas y leña. Un uso integral del territorio, llevado a cabo durante siglos con una sabiduría que permitió extraer los rendimientos necesarios para subsistir, pero manteniendo el capital natural.

Pero todo ello con tanta dificultad que exigió además una organización de la explotación del medio comunitaria y coordinada, de tal forma que cada pueblo, cada pequeña comunidad campesina, debía ponerse de acuerdo entre sus miembros para casi todas las decisiones relativas a las labores: cuidar en común por turnos los ganados de todos los vecinos (la *vecera*) cultivar el centeno en unas laderas determinadas cada año y dejar otras en barbecho, el reparto del agua para el riego de prados y huertas, la obligación de contribuir todos mediante trabajo personal para llevar a cabo las tareas de mantenimiento de caminos y otras infraestructuras,... Todo ello, se organizó a través de dos herramientas básicas: el concejo, por un lado, y por otro, la combinación de propiedad comunal de las tierras de pasto, y la propiedad privada de las tierras de cultivo y los prados.

El concejo era una reunión de periodicidad frecuente, cada semana en muchos casos, donde un representante por cada casa tenía voz y voto en pie de igualdad con los demás. Una institución de honda raigambre democrática que fomentó tradicionalmente una actitud en estas pequeñas comunidades de hombres libres de humilde orgullo y terca resistencia frente a las apetencias de nobleza y clero por apropiarse de los recursos más valiosos.

La propiedad comunal de los terrenos de monte, y en especial de los pastos de altura, las brañas, fue la otra baza que permitió la supervivencia, a costa de grandes esfuerzos y sacrificios, en un medio natural de condiciones tan duras.

Toda esa organización, destilada de una sabiduría forjada a lo largo de siglos y siglos de lucha por salir adelante en un medio de montaña hostil, quedó abandonada, de forma casi repentina, en apenas dos décadas, entre 1950 y 1970. La emigración en busca de horizontes vitales menos

sacrificados en las ciudades ha generado un vaciamiento de población humana que hoy es casi total, y causó un abandono prácticamente absoluto de aquel sistema de aprovechamientos, desapareciendo tanto el cultivo de cereales en las laderas, como los rebaños de ovejas y cabras.

El ganado vacuno se transformó hacia unas explotaciones de leche de 15-20 cabezas de razas mejoradas, estabuladas y alimentadas con piensos, que buscaban la productividad en litros frente a la riqueza en grasa que tenían las razas locales, como la vaca Mantequera Leonesa. Y aún ese modelo desapareció, a partir del ingreso en la Comunidad Europea en 1986, para dar paso a las actuales explotaciones de en torno al centenar de cabezas de vacas o de caballos para la obtención de carne.

Este último modelo, con muy pocos ganaderos ya, genera una explotación algo más racional del medio, pues no está estabulado y se alimenta de los pastos de montes, brañas y prados, pero aun así es insuficiente para contener la rápida expansión de la vegetación natural.

Este proceso, como señalábamos al principio, es uno de los rasgos más significativos de la dinámica del paisaje en los valles de Omaña y Luna, que hoy, en las primeras décadas del siglo XXI, tiende claramente la reforestación natural y el asilvestramiento, convirtiéndose cada vez más en un paisaje forestal, refugio a su vez de una fauna de grandes carnívoros singular en Europa occidental, y de algunas reliquias como el urogallo, que encuentra en estos bosques su último hábitat.

# **Fichas etnobotánicas**

## Cómo entender este libro

---

Es importante mencionar que este libro no pretende ser un catálogo etnobotánico, y tampoco, una guía para su uso en el reconocimiento de especies vegetales. El objetivo principal es acercar al lector al conocimiento tradicional de las plantas, lo que ha sido el pilar básico de una sociedad declarada en peligro de extinción. En la actualidad, y por desgracia, la mayoría de los usos de las plantas que se han recogido no están presentes en la forma de vida de los habitantes de los valles de Omaña y Luna. Sin embargo, tenemos la oportunidad de entender el funcionamiento de esta sociedad comunal que ha funcionado durante siglos y que se ha basado, principalmente, en una economía local de subsistencia. Comparando con la sociedad actual, este hecho les ha permitido que hayan conectado de una manera más nítida con el medio natural que les rodea, adquiriendo un enorme conocimiento acerca del mundo vegetal.

En cuanto a la estructura de las fichas etnobotánicas, es necesario recordar que, la clasificación de las especies que se han seleccionado dentro de los diferentes hábitats

se encuentra lejos de ser sistemática. Por lo tanto, el criterio seguido ha venido dado por la frecuencia y relevancia de estas especies dentro de los hábitats (bosques, montañas, ríos, huertos y cultivos, prados) durante las jornadas de trabajo de campo que se han llevado a cabo. Es necesaria esta aclaración para hacer entender al lector que no existe una clasificación estricta del propio hábitat que engloba a las plantas elegidas, y ni mucho menos, las especies son exclusivas de este. Por último, el prólogo de cada hábitat ha sido elaborado por cinco personas que poseen un extenso conocimiento del ambiente asignado y, además, mantienen una estrecha vinculación con el territorio que nos ocupa en este libro.

### **Metodología del trabajo de campo**

Para llevar a cabo el trabajo se realizaron entrevistas semiestructuradas que consistieron en explicar el motivo de la visita e invitar a los habitantes a conversar sobre las plantas que se encontraban en su entorno natural. Así, se trató de obtener la información más completa posible sobre datos etnobotánicos previamente

fijados (época de recolección, nombres vernáculos, modo de preparación, uso, cualidades, etc.). Todas las entrevistas fueron grabadas en audio y tuvieron una duración media estimada de una hora y media. Después, este contenido grabado se transcribió manualmente con el fin de recoger la información etnobotánica más relevante. Por último, toda la información etnobotánica de interés se volcó en una extensa base de datos para facilitar su almacenamiento y posterior análisis.

Ante la imposibilidad de recoger toda la información recopilada en este libro, solamente se ha incluido la información de las 25 especies de plantas más representativas del territorio explorado. Además, la mayoría de las plantas seleccionadas comparten una elevada frecuencia de citación en el conjunto de las localidades visitadas. El proyecto completo ***“Etnobotánica en la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna”*** incluye unas 40 entrevistas a más de 50 informantes, 100 horas de grabaciones de audio, 200 especies y más de 400 usos etnobotánicos. Esta base de datos sobre el conocimiento tradicional de las plantas puede ser consultada en el banco de memoria de la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna. Para consultar la base de datos completa se puede acceder al apartado específico de “etnobotánica” en

la página web (<https://omanayluna.com/etnobotanica>) o escanear el código QR que aparece a continuación.



### **Glosario de términos**

En este apartado se ha intentado recopilar parte del vocabulario que no ha sido detallado en los textos anteriores y está relacionado directa, o indirectamente, con el conocimiento tradicional de las plantas. Algunas de las palabras que aparecen en las fichas etnobotánicas se pueden consultar en este apartado al final del libro. La mayoría de las acepciones han sido extraídas de la versión digital del Léxico del leonés actual, de Jeannick Le Men Loyer, y que se puede consultar aquí: <https://lla.unileon.es/>. Sin embargo, también se incluyen algunas que no se encuentran recogidas en ningún texto conocido (al menos tras la exhausta investigación del autor) y que hacen justicia a la originalidad de las voces que han formado este libro. A pesar de su importancia, cabe destacar que, una gran parte de estas voces se han perdido. En conclusión, se plantea necesaria la labor de recuperar el conocimiento tradicional de los habitantes de Omaña y Luna desde una perspectiva multidisciplinar.

# Fichas etnobotánicas

---

## Taxonomía

En el primer apartado de las fichas etnobotánicas, aparece el nombre científico de la especie según la base de datos *World Checklist of Vascular Plants* (WCVP), la cual se actualiza diariamente y es fruto de una colaboración de expertos internacionales (Govaerts et al. 2021). Los nombres científicos de cada especie han sido consultados en la base de datos digital *Plants of the World Online* (POWO) en la que todos los nombres siguen estrictamente las reglas del *Código Internacional de Nomenclatura para algas, hongos y plantas* (ICN). Además, se ha contrastado la información taxonómica con los volúmenes publicados de *Flora Ibérica* hasta el momento (Castroviejo, 1986–2019).

## Nombres vernáculos

Con el fin de recoger la diversidad etnolingüística de los valles de Omaña y Luna se han recogido todos los nombres vernáculos posibles, siendo algunos de ellos inéditos. Además, se han revisado diversos documentos que incluyen información sobre nomenclatura de plantas en la provincia leonesa para verificar algunos nombres. Así, aunque pueda parecer un territorio sin excesivas diferencias,

la elevada diversidad lingüística ha hecho que los habitantes posean ligeras variaciones en las terminaciones de algunas palabras y nombres vernáculos. Según la división del dialecto leonés realizada por Ramón Menéndez Pidal, el territorio objeto de estudio pertenecería al leonés occidental, lugar donde se conservan los rasgos más arcaicos de un hablar casi extinto. Por ello, y desde el punto de vista etnolingüístico, el territorio que ocupan los valles de Omaña y Luna requieren una investigación importante en este sentido y se debería de tener en cuenta este aspecto en futuros estudios antropológicos o etnobotánicos.

## Descripción

Se presenta para cada especie una breve información sobre los rasgos morfológicos principales (hojas, tallo, flores, frutos, etc.) que dotan de una mayor particularidad a cada taxón. La idea es proporcionar al lector una breve imagen mental de la especie sobre la que se trata y, por otra parte, ayudar a la identificación en caso de no conocerse. Además, se ha intentado evitar, en la medida de lo posible, el uso de términos excesivamente complejos que con normalidad son

empleados en trabajos y/o guías dedicadas al reconocimiento de la flora ibérica.

### Distribución

Los mapas de distribución de las especies vegetales contenidos en este libro se han elaborado con la última versión del software libre R (R Core Team, 2024). En los mapas se observa en color verde las cuadrículas de 10 x 10 km en las que se ha verificado la presencia de la especie en la provincia de León. En el polígono de color verde claro aparece delimitado el contorno que incluye la extensión de la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna, con el objetivo de mostrar la presencia de la especie en el área de estudio del proyecto. Las distintas especies, y formaciones vegetales, que se tratan en el libro, han sufrido cambios durante el proceso de abandono rural que se ha producido en el territorio en los últimos 50 años. Algunas de ellas se han visto favorecidas, y otras perjudicadas, siendo evidente el dinamismo que se ha visto influenciado por la pérdida de la relación de los habitantes y su entorno natural. Esta visión enfatiza la importancia que tiene el ser humano en estos procesos de cambio en los usos del suelo y las dinámicas de la vegetación. Además, para añadir el

conocimiento tradicional de los habitantes, se incluye toponimia, en algunos casos inédita, sobre la distribución de las especies.

A nivel metodológico, los datos de presencia de cada una de las especies presentadas se han obtenido de *AFLIBER*, una completa base de datos que contiene la lista actualizada de especies de la flora vascular autóctona ibérico-balear y sus correspondientes registros de ocurrencia reescalados a una resolución de 10 km (Ramos-Gutiérrez et al. 2021). Los datos de ocurrencia de la flora vascular presente en esta novedosa base de datos datan del año 1960 en adelante. A continuación, se muestra el mapa base de la provincia de León incluyendo las cuadrículas de 10 x 10 km (a la izquierda) y un ejemplo del mapa de distribución para *Betula celtiberica*.



## **Usos etnobotánicos**

Debido a la posible dificultad para el lector de englobar cada uso dentro de una subcategoría, se ha indicado la categoría principal y algunos comentarios más específicos al respecto. La información etnobotánica se ha ordenado de acuerdo con las 11 categorías principales de uso de las plantas establecidas en el *Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales relativos a la Biodiversidad* (Pardo et al. 2014):

1. Alimentación humana
2. Alimentación animal
3. Medicina
4. Veterinaria
5. Uso tóxico y nocivo
6. Uso combustible
7. Construcción
8. Industria y artesanía
9. Usos medioambientales
10. Uso ornamental
11. Usos sociales, simbólicos y rituales

## **Comentarios de los informantes**

En este apartado, se ha incluido la información literal proporcionada por los informantes durante las entrevistas realizadas. Dentro de las fichas etnobotánicas elaboradas, esta sección es la más importante, conteniendo expresiones inéditas, un amplio vocabulario local y el inmenso conocimiento tradicional

que ha poseído esta sociedad rural. Además, para evitar conflictos de identidad y asociación, se han anonimizado los comentarios, apareciendo únicamente, y entre paréntesis, la localidad donde se ha recogido la información citada. Al final del libro se proporciona un apartado con el listado de informantes que han decidido aparecer en la publicación en papel. Agradecemos, de igual manera, todas las contribuciones (orales, escritas y referencias) al conocimiento tradicional que han sido reportadas desde los comienzos del proyecto de etnobotánica.

## **Para saber más**

Por último, se recogen comentarios adicionales que no han sido incluidos en ninguno de los apartados anteriores. Dada la gran cantidad de datos que se han obtenido durante el proyecto, no ha sido fácil descartar información etnobotánica, intentando conservar aquella que se ha considerado de mayor relevancia y autenticidad dentro de los valles de Omaña y Luna.



# Perderse por el bosque

ESTRELLA ALFARO SAIZ

**E**n una privilegiada situación, a caballo entre dos bioclimas, el templado y el mediterráneo, la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna es un lugar de contrastes, donde los límites se desdibujan para conformar un singular mosaico de bosques.

En los fondos de valle, en suelos profundos y húmedos, encontramos bosques mixtos, donde se establecen fresnos, paleras, arces y avellanos, entre otras especies que conforman una masa fresca de arbolado que, sinuosa, acompaña las aguas de los ríos.

En las laderas orientadas a la solana, aparecen manchas boscosas dominadas por el roble melojo, *Quercus pyrenaica*, en su mayoría densas y jóvenes, debido al uso intensivo del suelo. Con el tiempo, si la presión disminuye, darán lugar a bosques maduros, bien formados. Son bosques secundarios, llamados así, porque responden a una recuperación natural del espacio que les corresponde. De manera muy puntual, encontramos también manchas de encina, *Quercus rotundifolia*, colgadas de

los roquedos calizos, en posiciones extremas para la vida. Ambas especies desempeñan un papel clave en la configuración y mantenimiento de los ecosistemas mediterráneos y sub-mediterráneos, son grandes refugios de biodiversidad y una fuente notable de recursos para sus habitantes.

En las laderas del abesedo, de orientaciones frescas e influencia templada, se reúnen los bosques de caducifolios.

Los robledales albares, dominados por la especie de roble *Quercus petraea* se caracterizan por albergar una variedad de individuos de caracteres heterogéneos, dada la naturaleza anemófila de este género de plantas. Aún podemos deleitarnos con ejemplares de gran porte en algunos enclaves del territorio, resistiendo las condiciones de aquellos lugares más continentales y el envite de un pasado marcado por necesidades madereras, muchas veces ajenas a las locales.

Los abedulares, sin duda, requieren una atención especial. Vestigios boreales dominados

mayoritariamente por una sola especie, *Betula celtiberica* Rothm. & Vasc., constituyen un testimonio vivo de cambios climáticos. El abedul, biológicamente preparado para expandirse con éxito cuando las condiciones le son propicias, se estableció en los suelos silíceos de las comarcas omañesas durante los ciclos de hielo y deshielo del Cuaternario. Encontramos, además, ligados a estos bosques, acebales de *Ilex aquifolium*, que conforman verdaderos refugios invernales, no sólo para el ganado, sino también para la fauna autóctona. Pláganos, capudres y tejos, además, acompañan al abedul, coexistiendo con otras especies clave para la conservación de la biodiversidad, entre ellas, otro relicto boreal: el urogallo.

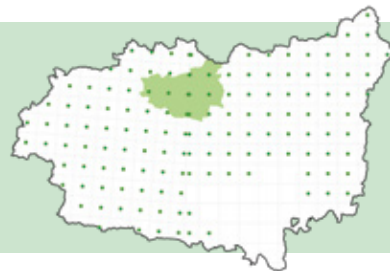
Los bosques, sin embargo, no son únicamente el dosel arbóreo; tienen además, zonas de transición, importantes para su conservación, orlas de matorrales, lianas y espinos y un cortejo florístico embelesador. El amarillo de narcisos y primaveras, el azul de jacintos y azucenas o el rosa de epilobios, linarias y dedaleras son solo parte del espectáculo

que esconden. El invierno es especialmente propicio para distinguir los árboles que componen el bosque. Después, el brote de la hoja, previo a la primavera, nos permite apreciar la fuerza de su latido sincrónico, como un pulso que se expande cercano, espectacular e inadvertido. En verano se puede sentir el cobijo que nos ofrecen las copas de los árboles y ser conscientes de su papel como reguladores del clima. Y es en otoño, bajo un manto de hojas, cuando se revela el valor del reciclaje de los nutrientes y su papel en la alimentación de otros organismos ocultos bajo su dosel, como los hongos.

Nuestros bosques, embriagadores, nos invitan al paseo en cualquier época del año, con el respeto y admiración profundos que se siente en un lugar que ha sido testigo del tiempo, donde cada árbol susurra historias de vida y cada hoja recuerda la importancia de preservar el patrimonio que heredamos.

## *Quercus pyrenaica* L.

Roble, marfueyo, rebollo (roble pequeño)



**Descripción:** en condiciones normales, es decir, cuando el tronco principal no ha sufrido una tala, puede superar los 25 m de altura y un diámetro de más de un metro de grosor. Las hojas profundamente lobuladas, al nacer, tienen un característico color carmesí y se cubren, solo en el envés y cuando son adultas, de un denso tomento. El fruto es una bellota que se encuentra protegida por una pequeña cúpula rígida y cuelga de un corto pedúnculo.

**Hábitat:** forma bosques de gran extensión, particularmente en Omaña, y rara vez habita suelos calizos. Una parte importante del área ocupada hoy en día por robledales jóvenes se ha formado -mediante

procesos de sucesión natural- a raíz del abandono de las tierras centenales surgido a mediados del siglo XX.

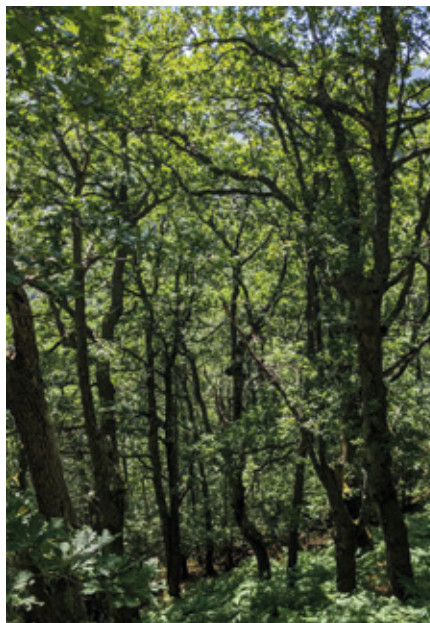
**Usos etnobotánicos:** es la especie con mayor número de usos diferentes (un total de 18) de todas las encontradas en el territorio. El uso más reportado ha sido para la **construcción**, habiendo sido empleado para las vigas de las casas, tablas del carro, traviesas del ferrocarril o cepos tradicionales para las colmenas de las abejas. Otro uso histórico de importancia ha sido como **combustible**, siendo utilizado para las leñas y poder calentarse durante los largos inviernos leoneses. También se han utilizado las hojas para la **alimentación animal**, como pienso durante el invierno o el mielato como alimento de las abejas.

**Para saber más:** la elevada diversidad de usos etnobotánicos denota la importancia que tuvo la especie en el pasado. Por ejemplo, en Villarín de Riello, las bellotas se llegaron a utilizar para elaborar café, mientras que, en Barrio de la Puente, la madera ha sido empleada para la fabricación de canales que derivaban el agua que salía del molino. También ha sido reconocido por sus propiedades veterinarias. Una aplicación curiosa, es que, la corteza cocida tenía como resultado un caldo marrón que era empleado como enema -debido al elevado contenido de taninos- para secar la mucosa hemorrágica que provocaba el frecuente problema de *melena* que sufría el ganado.

«En los años 50 se vendió cantidad de roble para un astillero en Asturias, para los barcos. En el paraje conocido como el fueyo, había robles inmensos, robles milenarios. No había luz eléctrica, con el dinero de la venta de esos robles se puso la luz en el pueblo». (Foloso)

«Yo llegué a tener 200 cepos. Un tronco de roble, huecos, se labra un poco con la gubia y se mete para allí el enjambre naturalmente. Después unas tablas y una losa encima. He quemado cientos de cepos. Si hubiera que ganarse la vida con eso... Se metían unos palos dentro para que no se deshiciesen con el calor». (Campo de la Lomba)

«Las bellotas se usaban para vender. También algunas vacas y cerdos las comían». (Bonella)



Bosque de robles en buen estado de conservación en El Castillo



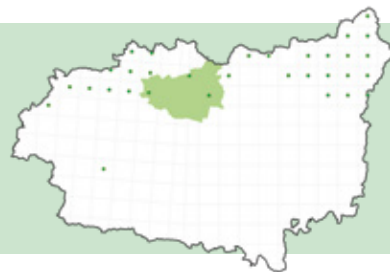
Detalle de un conjunto de hojas (fuchacos) de roble en un tórrido verano en Cueto Rosales

«Cortábamos hoja de roble, cortábamos varias ramas donde hubiera y algunas... Subíamos a podar los robles arriba a la cima del roble, los robles que tenían ya mucha extensión. Al conjunto de ramas con hoja le llamábamos *fuchacos*, se organizaban en fejes para dar de comer al ganado en invierno». (Vega de Caballeros)

«La ceniza la utilizaban para lavar la ropa, el lino y también como lejía. Esto se hacía en el *entremisu*. Era blanca y buena. Todos los años venían de Barrio de la Puente a por la ceniza de roble aquí». (Villanueva de Omaña)

## *Quercus petraea* L.

Roble albar o albare, albarizo, albarón



**Descripción:** pudiendo superar los 20 m de altura, presenta una corteza de un color cenicienta en etapa joven y agrietada en la madurez. Hojas sin pilosidad y ligeramente lobuladas que brotan con anterioridad respecto de su congénere. Las bellotas son sentadas -sin apenas pedúnculo- y con escamas casi planas. Unos pocos habitantes son capaces de diferenciar este roble por el color de su madera y por la temprana salida de las hojas.

**Hábitat:** presenta poblaciones escasas, formando bosques singulares en Sabugo, Abeltgas de Luna y algunos rincones del Valle Gordo. A diferencia del *Quercus pyrenaica*, es una especie del piso montano,

alcanzando mayores cotas y pudiendo llegar a superar los 1600 m de altitud dentro del territorio.

**Usos etnobotánicos:** en Barrio de la Puente ha sido empleado para la **construcción** (sin una aplicación determinada). Además, allí sus hojas han sido utilizadas para la **alimentación animal**, como pienso de las cabras durante los fríos y nevados inviernos que sacudían el Valle Gordo. A nivel **medioambiental**, en la localidad de Vegarienza, este árbol ha sido plantado en algunos rincones.

**Para saber más:** Dentro del apartado medioambiental, esta especie de roble ha sido considerada de gran valor ecológico debido a la prohibición en la corta de ejemplares de gran tamaño. Es curioso el hecho de esta prohibición comunal, la cual tenía como objetivo permitir que, en el caso de incendiarse una casa del pueblo, se podía optar a cortar estos ejemplares para reconstruir las vigas principales con esta madera de roble albarizo. En Mora de Luna, a este árbol le denominaban *roble albare*.

«En el avesado sale el albarizo que llamamos. La madera es más dura y la hoja la echa primera. También se usaba para las cabras, como alimento». (Barrio de la Puente)

«Las ramas se cortaban para el ganado, cuando empieza a ponerse amarilla la hoja el roble, se dice que está mareada, y esto ocurre sobre septiembre. Hay dos clases de roble, albarón -el blanco- y el marfueyo -es más oscuro y bonito, tiene el corazón rojo-. Además, al salir la hoja, sale distinta». (Rosales)



Árboles centenarios en una dehesa de roble albar en la montaña palentina



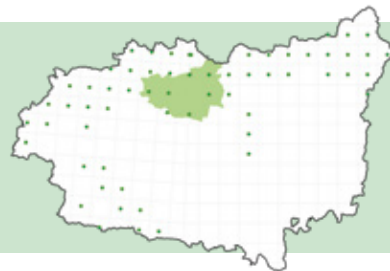
Plántula de roble albar bajo un pinar de *Pinus sylvestris* en fase de reclutamiento



Bosque de roble albar con abundante sotobosque de arándanos en las montañas de los Ancares

## *Betula celtiberica* Rothm. & Vasc.

Bidul, bedul, abedul



**Descripción:** de la familia de las betuláceas, este árbol puede alcanzar más de 20 m de altura que con frecuencia presenta un porte cónico-piramidal. El tronco blanco característico en etapas jóvenes ayuda a identificarlo con facilidad. Las hojas son romboidales y con el margen dentado.

**Hábitat:** ocupa zonas húmedas de bosques, turberas y cursos de agua, creciendo sobre suelos ácidos y pudiendo llegar a alcanzar el límite supraforestal (a unos 1800 m de altitud). Una singularidad es que, las masas forestales en Omaña Alta forman grandes extensiones de bosques, llamados aquí *abedulares* o *bidulares*, dominados principalmente por *Betula celtiberica*. Además, es una especie pionera que coloniza rápidamente lugares que han sufrido perturbaciones,

ya sean naturales o antrópicas. Por otra parte, los habitantes son conscientes de su expansión y densificación en las últimas décadas.

**Usos etnobotánicos:** se ha empleado como **medicinal** (recogida de la hoja como diurético y reumático), **combustible** (su madera para leñas principalmente), **alimentación animal** (las hojas en fresco como forraje para el ganado durante el invierno), **artesanía e industria** (su madera para la elaboración de los baleos, las madreñas, el entremisu) y **construcción** (para hacer el armazón del carro, llamado brazuelo). Los habitantes de Omaña Alta reconocen el valor **medioambiental** de los bidulares para el refugio de especies emblemáticas como el urogallo.

**Para saber más:** con su madera, se hacían las madreñas en estos valles, salvo en Caldas de Luna, dónde la especie elegida era el haya (*Fagus sylvatica*). Las madreñas, fueron un calzado insustituible hasta bien entrado el siglo XX, cuando llegaron las botas de goma. Es todo un arte, hay tantos tipos de madreñas como las que se quieran imaginar. Se compraban a finales del verano (de cara al invierno) en los diferentes mercados ambulantes, por ejemplo, en el de Riello. La mayoría eran traídas desde Asturias, donde el oficio de madreñero tenía una mayor importancia. Una curiosidad aparte, es que, Amable, el herbolario de Villanueva de Omaña, gestionó hasta cinco toneladas de hojas de abedul por temporada.

«Antes apenas había, pero de poco para acá hay cada vez más». (Lazado)

«Había zonas que casi no se tocaban, donde queda el urogallo, era un abedular viejo y se usaba para hacer una pieza para un arado, madreñas... pero poco más». (Fasgar)

«Se buscaba corteza de abedul muy grande, aquí era donde metían la ropa y echaban agua hirviendo con ceniza de roble para lavarla». (Villanueva de Omaña)



«El abedular aquí era sagrado, era la leña que había. Hay dos, la Guariza y la Devesa. Se organizaba de manera que unos del pueblo iban a la Devesa y otros a la Guariza. La Devesa era un monte aprovechado. Se cogían las «trampas»., un bidul que ha crecido bastante y recto (6-7m), se hacía la trecha y para abajo». (Fasgar)

Madreñas y sus particulares herramientas en Sabugo



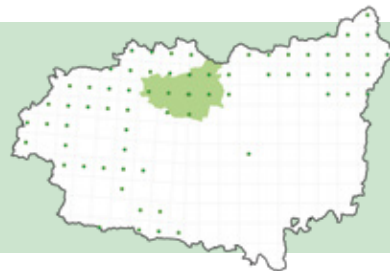
«Ahora empieza a haber, antes no había nada. Lo cortaban para balear cuando majaban el centeno». (Manzaneda de Omaña)

«En septiembre se cortaban las hojas (que aquí les llamamos fejes) para dar al ganado durante el invierno». (Villanueva de Omaña)

Extenso bidular en los alrededores de Fasgar

## *Ilex aquifolium* L.

Acebo/u



**Descripción:** arbusto o árbol de corteza lisa y grisácea que puede superar los 10 m de altura. Las hojas son perennes, espinosas (hasta los 3 m) y presentan el haz de color verde oscuro brillante. El fruto es una drupa de color rojo intenso, en la madurez, que permanece durante buena parte del invierno en el árbol.

**Hábitat:** crece en lugares frescos y profundos, siendo parte acompañante de robledales y hayedos. También, aunque de forma esporádica, puede formar bosques puros (*acebedas* o *acebales*), sobre todo en zonas de montaña. De singular importancia es el extenso acebal de Villanueva de Omaña.

**Usos etnobotánicos:** se ha empleado principalmente como combustible (para leñas) y **construcción** (elaboración de ruelas y vigas). También tiene un uso **simbólico** en varias festividades anuales (sobre todo su recogida para el Domingo de Ramos) y también como **ornamental**, ya que se encuentra plantado en diversas localidades y para la alimentación animal (en fresco como forraje de cabras, ovejas y conejos durante el invierno). Por último, se ha usado la corteza cocida en la **industria** como adhesivo.

**Para saber más:** en Andarraso, se utilizaba la madera de acebo para hacer los husos que componían la rueca (un instrumento bien conocido que se usaba para hilar la lana), ya que se presta muy bien para tornear. En las laderas umbrías que caen desde Andarraso hacia el valle de la Lomba, hay varios fitónimos relacionados con esta planta: *los acebones*, en Foloso, o el *arroyo del acebal*, en Santibañez de la Lomba. Aquí, en la actualidad, el acebo aparece de manera esporádica. Una hipótesis es, que la explotación de este recurso maderero para la elaboración de instrumentos artesanales podría haber provocado el declive de buena parte de los individuos más notables.



Ejemplar de acebo ramoneado por el ganado en un claro del hayedo de Tronisco, Cofiñal

«Los hombres iban al monte a por ramas de acebo y nos daban una rama de acebo, que la solíamos poner arriba del techo y estaba el ramo casi todo el año. Las jóvenes les hacíamos señas para que nos dieran los mejores. Se recogía el día de las vírgenes de Ramos. En aquella semana iban a cortar los acebos, unos ocho días antes». (Foloso)

«La corteza de acebo se cogía hacer cola, en el Suspirón había mucha. Cocían la corteza y se usaba para pegar cosas». (Barrio de la Puente)

«Íbamos a cortarlo para los conejos, lo mondaban y lo comían todo. Las cabras también lo comían allí en el monte». (Manzaneda de Omaña)

«Detrás del zurragon hay una zona que la llamamos oceo, ahí había acebos que me dijo mi padre que estaba cerrado de acebos». (Santibañez de la Lomba)

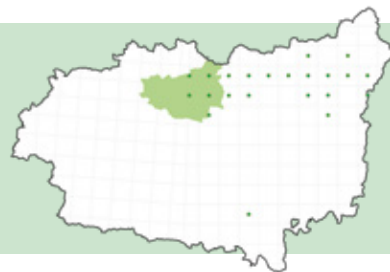
«El acebo está degenerando, ya no hay árboles tan gruesos como antes. Había vigas de 6 o 7 m en las casas». (Villanueva de Omaña)



Pasarela de acebos en el acebal de Villanueva de Omaña

## *Juniperus thurifera* L.

Enebro



**Descripción:** árbol de hasta 20 m de altura que suele formar una copa piramidal y presenta dimorfismo sexual. Las hojas juveniles, son aciculares, mientras que las adultas son todas decusadas, es decir, en forma de cruz. Los frutos, son gálbulos carnosos y globosos que cuando maduran, a los dos años, son de color azul oscuro.

**Hábitat:** este árbol crece en terrenos secos y con apenas tierra, como las calizas, apareciendo únicamente en el valle del río Luna. Los habitantes reconocen la importancia corológica y paleobotánica del extenso enebroal de Mirantes de Luna, ya que este bosque sobrevive en el valle desde el Terciario. También son de importancia las masas de Mallo y

Miñera de Luna. Además, estas masas forestales representan uno de los límites occidentales de su distribución en el continente europeo.

**Usos etnobotánicos:** principalmente, se ha utilizado la madera de este árbol en la **industria y artesanía**, en concreto, para preparar el incienso durante las misas que se celebraban en las localidades del valle de Luna. También, se ha utilizado la madera para la **construcción**, aprovechando árboles rectos, pero de pequeñas dimensiones, para elaborar estacas, empleándose así a modo de cerramiento. Por último, es reconocido su antiguo uso para **alimentación humana**, sirviendo, en particular, para aromatizar el proceso de elaboración la bebida de la ginebra.

**Para saber más:** Hay otras especies del género *Juniperus* que aparecen en el valle de Luna y tienen cierta relevancia etnobotánica. Por ejemplo, el *Juniperus communis* subsp. *alpina*, abundante en las altas montañas leonesas y del cual se recogían los gálbulos maduros para la elaboración de la famosa ginebra. Esta utilidad, fue desconocida en el mercado español hasta 1944, año en el que comenzó en León su recolección organizada de los frutos aromáticos y exportación al Reino Unido por valor de un millón de pesetas.

En la tradición oral de las personas que han vivido en Luna, esta especie no es reconocida como sabina, sino como enebro. De ahí que pueda llamar la atención su nombre a ciertas personas.”



Enebral relicto en los alrededores de la localidad de Villayandre  
Foto: Pilar Zaldívar



«El incienso que se usaba en la iglesia a veces se hacía con el enebro». (Vega de Caballeros)

«Había mucho en Mirantes, sus frutos o bayas son pequeñas, entre grises y azuladas cuando maduran y con ellas se hace la ginebra. Crece en terrenos secos y con apenas tierra como las calizas». (Vega de Caballeros)

Detalle de las hojas decusadas y del gálbulo azulado del enebro  
Foto: Pilar Zaldívar





# Hacia las cumbres

ROBERTO AQUERRETA MOLINA

**L**as montañas nunca han sido frontera, aunque los mapas y los hombres insistan en dividir las con líneas y plantar mojones en sus cordales. Han sido siempre caminos, lugares de encuentro, espacios donde las gentes de uno y otro lado se han mirado a los ojos.

Desde que el primer pastor llevó su rebaño por la vereda más alta, buscando la hierba fresca que pastaban los grupos de cabras montesas y rebecos, de tahrs o de yaks, las montañas han sido atravesadas, recorridas, reconocidas. Esas murallas y riscos helados que desde el valle y el calor del hogar se contemplaban como obstáculos temidos, se revelan como puentes y pasos, el acceso al vecino que antes era desconocido, amenaza, y ahora ofrece su pan y su lumbre.

En Omaña y Luna, a lo largo de los senderos marcados por las abarcas y los mastines, los pastores fueron nombrando cumbres y pasos y creando con ello una geografía hablada, compartida: Alto de la Cañada, Peña Cefera, Mallo de Luna, Braña de Murias. Esa

puerta abierta a occidente que es el Puerto de la Magdalena ha servido de puente para el tránsito de bienes, rebaños, palabras, ritos, con los valles y comarcas vecinas, encontrándose con las rutas tradicionales de la trashumancia. Hacia el sur, el río Omaña facilita el camino a las tierras de La Cepeda y Ribera del Órbigo, un corredor cultural y ecológico que ha permitido durante siglos el flujo incesante de genes, especies, historias, personas y mercancías entre las montañas bendecidas por el agua y las llanuras bañadas por el sol.

Las montañas han sido también lugares de encuentro con lo sagrado. Allí donde los caminos se cruzaban, en brañas y collados, levantaron templos y ermitas, refugios de oración y retiro donde invocar protección o agradecer los bienes, reforzando los lazos de la comunidad.

Pandorado, la “Ermita de los Pastores”, San Roque, Nuestra Señora de la Seita y tantas otras nos recuerdan que la montaña no solo fue transitada, sino también invocada, venerada. Algunas de estas construcciones son

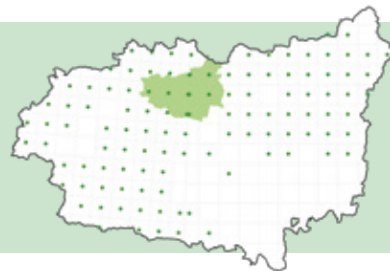
vestigios de antiguas rutas de peregrinación; otras, el testimonio de quienes encontraron entre estos riscos y bosques el silencio necesario para el diálogo con lo divino.

Pero la montaña es también el espacio para lo desconocido y lo temido, el hogar de osos, lobos, duendes y hadas, de sombras y voces que se escuchan al caer la noche. Un terreno inmensamente fértil para el tejido de mitos, cuentos e historias que durante siglos han sido el hilo conductor de tantas noches de invierno en torno al fuego y que ahora siguen dando sentido a nuestro sentido de pertenencia a una tierra y un paisaje.

Hoy, en un mundo dominado por la inmediatez y la prisa, las montañas emergen como un refugio, un espacio de reencuentro con la naturaleza, con nosotros mismos y con nuestra propia cultura e historia. Y también gracias a este libro, como un lugar de encuentro con la sabiduría popular, esa que nos habla de una relación íntima entre las personas y su medio y que está en nuestras manos seguir manteniendo viva.

*Erica arborea* L.; *E. australis* L.; *Calluna vulgaris* L.

Urz (general); albarona y brezo blanco (*E. arborea*); brezo rojo (*E. australis*); gorbizo/u (*C. vulgaris* en Luna)



**Descripción:** arbustos que están ramificados desde la base y cuyos tallos gruesos se tornan pardo-rojizos de viejos. Las hojas son lineares y persistentes. Las flores aparecen en forma de umbela y son numerosas, siendo característico el color blanco de *E. arborea* o, rosado, de *E. australis*, que inundan las laderas de montaña en la primavera. La *C. vulgaris* es de porte bajo, hojas pelosas y flores rosadas o rara vez blancas.

**Hábitat:** suelen formar brezales, y parte de matorrales, en suelos ácidos y pobres en nutrientes, ocupando especialmente las solanas que han sido quemadas con frecuencia para la obtención de pastos. También aparecen inmersos en formaciones arbóreas aclaradas como parte del sotobosque heliófilo.

**Usos etnobotánicos:** se trata de plantas conocidas y ampliamente utilizadas por los habitantes de los valles de Omaña y Luna. Algunos de sus múltiples usos son: como **alimentación animal** (néctar y polen para las abejas, pasto del ganado), **industria y artesanía** (elaboración de cucharas de madera), **combustible** (leñas y alumbrado) y **medioambiental** (indicador de mal terreno). El pueblo de La Urz debe su nombre a este característico vocablo celta de origen asturleonés.

**Para saber más:** es de especial interés el uso del brezo como alumbrado natural, lo cual se conseguía con una vara seca de urz prendida (a modo de antorcha), con la cual el brezo hacía mucha llama y se usaba para iluminar. Así, es probable que este haya sido el sistema de alumbrado más antiguo de estos valles. La palabra asturleonés para designar esta vara seca de urz en Omaña es *aguzos* o *gabuzos* y en Luna, *aguzu*. Este vocablo, sigue aún muy vivo en el occidente la provincia de León. Por otra parte, existe cierta fitonimia relacionada con estas especies como *el cadaval* (que proviene de *cádivas*, tronco quemado) y *toral* (lugar de abundancia de brezos, derivado de tuero).

«Cuando las abejas cogen brezo, provoca mucho el enjambre. En zonas de brezo hay muchos más enjambres que en las que no hay».  
(Campo de la Lomba)

«La urz, muy buena para hacer cucharas. La blanca aun es más dura que la roja».  
(Barrio de la Puente)

«Con la urz blanca se hacían quemados pequeños en la Campa de Santiago para arrancar los cepos para la lumbre, lo solían hacer en primavera y se llamaban tueros. Después en el otoño se iban a cavar los cepos y se cargaban en carros para bajarlos hasta el pueblo. Cuando se quemaban se utilizaba para los candiles, eran los aguzos».  
(Fasgar)

«El gorbizo era una especie de brezo pequeño que se criaba en las laderas de El Cuartero».  
(Vega de los Caballeros)



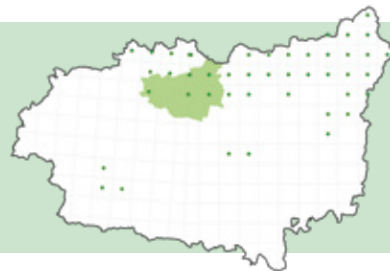
Urz blanca en plena floración durante la primavera



Mata de brezo rojo con gran densidad de flores

## *Sideritis hyssopifolia* L.

Té de peña, té de monte, té de roca, té blanco



**Descripción:** se trata de una planta leñosa de la familia de las labiadas que normalmente no supera los 50 cm de altura y crece formando matas. Su floración se produce durante los meses de verano y forma pequeñas espigas de color amarillo que la hacen fácilmente localizable en la época de recolección (julio-agosto).

**Hábitat:** crece en pastizales calizos de alta montaña y puede llegar hasta los 1900 m de altitud. Los habitantes reconocen su propiedad calcícola y la sitúan únicamente en enclaves calizos del territorio.

**Usos etnobotánicos:** se utilizan principalmente las inflorescencias. La época de recolección es hacia finales del verano (durante el mes de agosto) y su modo de empleo más común es la infusión. Se emplea como **medicinal** (sistema digestivo y nervioso) y **alimentación humana** (bebidas y licores). En la actualidad todos los usos son vigentes y los habitantes de la RBVOyL siguen recolectada de manera sostenible esta planta. Era apreciado su valor medicinal para los empachos o los casos de digestiones pesadas.

**Para saber más:** es una planta de tradicional recolección por los habitantes de la RBVOyL, entre los que circula desde hace unos años el rumor de la prohibición de su recogida para el uso tradicional. Sin embargo, es una especie que se encuentra dentro del Catálogo de Flora Protegida de Castilla y León como de “aprovechamiento regulado”. Para recolectar más de 2kg/persona/año se debe solicitar una autorización administrativa que permite el aprovechamiento sostenible de sus poblaciones.

«Se usaba para todo, se iba a recoger todos los años en agosto. Tenías que ir a las calizas, aquí son escasas».  
(Fasgar)

«Aquí en el pueblo no lo hay, sale en las calizas de Campolamoso, hacia el lado de Abelgas».  
(Salce)

«Es más chiquitín que el té normal y se hacían licores muy buenos con la grana. Hay quien le echaba naranja».  
(Salce)

«El té de peña se recogía también para el catarro, hay a quien le iba bien».  
(Ariego de Arriba)

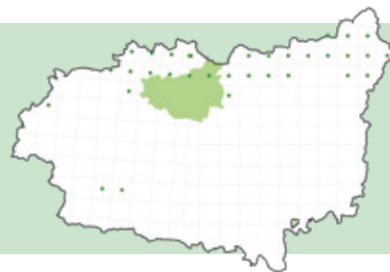
«Aquí lo recogíamos para los problemas estomacales».  
(Portilla de Luna)



Mata de té de peña recogida por un informante en Portilla de Luna

## *Gentiana lutea* subsp. *lutea* L.

Genciana, janciana, agenciana



**Descripción:** planta herbácea y vivaz que puede alcanzar los 2 m de altura con facilidad. Presenta un tallo subterráneo muy grueso llamado rizoma. Las hojas inferiores poseen nervios prominentes, de gran tamaño y se reúnen formando una roseta basal. Las superiores, son muy cortas y sujetan a las inflorescencias en un mismo plano alrededor del tallo (verticilos). Las flores son de un color vivo amarillento -visible en verano- que se apaga con la madurez.

**Hábitat:** ocupa principalmente pastizales de alta montaña (1000-2000 m), apareciendo también en claros y bordes de hayedos, brezales o piornales. Hay fitónimos como “*Los rozos de la janzana*” que indican la abundancia de esta especie en tiempos pasados, particularmente, en la Omaña Alta.

**Usos etnobotánicos:** en los pueblos de mayor altitud, esta especie llegó a ser la principal fuente de ingresos de algunas familias. El rizoma, es la parte más utilizada de la planta, que, mediante cocción (la conocida *agua de genciana*), ha tenido múltiples usos como **medicinal**, por ejemplo, para provocar el apetito o con uso depurativo de la piel (tratamiento del acné). También ha servido como planta **veterinaria**, ya que se lavaban y curaban las heridas del ganado o se facilitaba la digestión (ya que es un tónico amargo que favorece la producción de saliva y neutraliza el pH). A nivel local, se ha utilizado para lavar los piojos de los niños. Además, a nivel **medioambiental**, los habitantes tienen la percepción de que su recolección se ha prohibido durante las últimas décadas.

**Para saber más:** debido a la presión antrópica que ha sufrido la especie por su excesiva recolección y aprovechamiento, la genciana se encuentra dentro del Catálogo de Flora Protegida de Castilla y León como de “aprovechamiento regulado”. Al igual que el té de peña, presenta un plan de manejo, para recolectar más de 2kg/persona/año se debe solicitar una autorización administrativa para el aprovechamiento sostenible de sus poblaciones. Como particularidad, en Omaña se pueden encontrar poblaciones que presentan corolas anaranjadas-rojizas que se corresponden con una variedad de la especie: *Gentiana lutea* var. *aurantiaca* (M. Laínz)

«La buscaban para las lombrices». (Foloso)

«El agua es muy buena para hacer ganas de comer. También para curar las heridas. Hubo años que no dejaban cogerla, se estropeaba mucho el campo. La sacaban arriba en el Valle, a 12 kilómetros de aquí. La vendían recién sacada y pesada a gente de los pueblos de Babia». (Salce)

«Era la raíz de una planta. Estaba muy amarga, se tomaba para el estómago». (Foloso)

«Entre más a la sierra más salía. Hubo un tiempo que la compraban, hubo quien hizo mucho dinero con ella. Se cavaba con un azadón ligero, subían con el carro y las vacas. Las bajaban y la secaban -o también se vendía verde-. Se cogía fuera del invierno. La secábamos a la sombra en un piso de tablas». (Barrio de la Puente)

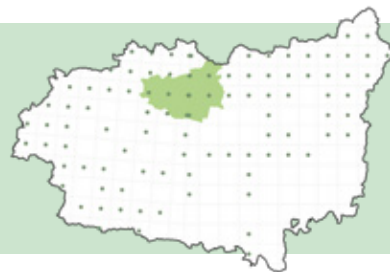
«Había que tener cuidado con la *vedegambre*, es una planta muy tóxica que se parece mucho a la genciana y también se aprovecha la raíz para matar ratones». (Salce)



Paisaje típico de montaña donde se puede encontrar la genciana. La Soma, 1600 metros de altitud, Fasgar

## *Cytisus scoparius* L.

Escoba, escoba verde, escoba morisca, escoba negra



**Descripción:** arbustos con ramas alternas que presentan cinco costillas en forma de V invertida. Hojas alternas y con estípulas pelosas por el envés. Las inflorescencias poseen una corola de un color amarillo intenso, haciéndola fácilmente distinguible durante la primavera y el verano. El fruto es una legumbre con pelos marginales y de color negruzco en la madurez. En los días más tórridos del verano, la legumbre madura, se abre espontáneamente, liberando así la semilla y emitiendo un chasquido reconocible.

**Hábitat:** se cría en bordes de caminos y claros de robledales o encinares, pudiendo llegar los 2000 m de altitud. Su papel ecológico como formador de suelo fértil es clave, ya que aparece de forma espontánea en cultivos que han sido abandonados, particularmente

en tierras centenales, encabezando las primeras etapas de la sucesión natural.

**Usos etnobotánicos:** se ha utilizado principalmente como **combustible**, para iniciar la lumbre. En la **artesanía** para hacer barrederos y más locamente, para cestería. El néctar y polen de las flores sirve como **alimentación animal**, en concreto, para las abejas. En general, es reconocido su papel **medioambiental**, en la creación de suelos fértiles y también, los habitantes son conscientes de la expansión espontánea actual tras el abandono de buena parte de los cultivos tradicionales. En la Lomba, se ha empleado de manera **simbólica**, como adorno floral en algunas festividades.

**Para saber más:** esta especie no se debe confundir con el piorno o peorno (*Genista florida*), el cual se cría sobre todo en las localidades situadas a mayor altitud. El peorno se ha empleado principalmente para leñas, pero también para la elaboración de cucharas o callados. En la Omaña Alta, ha sido un importante alimento para las cabras (debido a la altura que pueden alcanzar) durante las copiosas nevadas que acontecían los inviernos. Otra especie del género *Cytisus* que está presente es la escoba blanca (*Cytisus multiflorus*). Ésta, se ha usado como combustible y para la elaboración de barrederos. Además, debido a su carácter más termófilo, aparece únicamente en la Omaña Baja, donde el clima tiene más aportes mediterráneos.

«En San Juan Bautista, por el 24 de junio, la festividad del pueblo, las niñas cogíamos en unas cestinas que teníamos ya para eso, la flor de los peornos (ya que la escoba ya la había tirado) y se la tirábamos a la virgen cuando pasaba la procesión».  
(Santibañez de la Lomba)

«Se usaba como barretero, para chamuscar al gocho, prender la lumbre, para adornar en San Juan».  
(Riello)

«La escoba es como más corpulenta, pero menos alta, más tipo arbusto. El piorno cría como más madera, es más alto y lo cortan para leña».  
(Santibañez de la Lomba)



A la izquierda, escobas hechas hace 20 años que se utilizaban para barrer la era. A la derecha, detalle de una legumbre con pelos marginales



Mata de escobas en los alrededores de Cueto Rosales

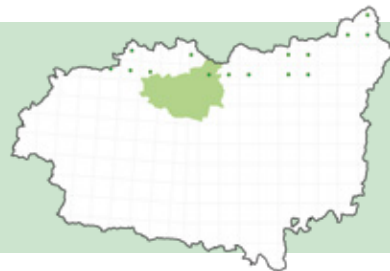
«De aquella no había casi escobas, estaba todo trabajado, hoy está lleno de escobas».  
(Bonella)

«Si está un día que llueva o tormenta, las abejas pillan un poco la flor de la escoba, salen con necesidad y cogen polen, es poco más que como harina, muy basto. Si el día es normal, ellas prefieren polen más fino».  
(Campo de la Lomba)

«La escoba negra era más dura para hacer barreteros, la escoba blanca era muy blanda, no valía tanto».  
(Orrios)

## *Asphodelus albus* Willd.

Gamón, garameta



**Descripción:** hierba perenne y rizomatosa, con tallos erectos que pueden alcanzar 1,5 m de altura. Presenta unas hojas basales de color verde que pueden alcanzar el metro de altura. Tiene una inflorescencia en racimo simple o compuesto, cuya corola blanca es visible durante el final de la primavera y verano. El fruto es una cápsula con forma de huevo que pasa de color pardo-verdosa a pardo-negrucza en la madurez.

**Hábitat:** se cría en claros de hayedo y roble, sotobosques y en ciertos brezales. Ocupa sitios con suelos profundos, en general silíceos y que han sido quemados o pastoreados. Puede llegar a alcanzar los 1700 m de altitud.

**Usos etnobotánicos:** se ha utilizado principalmente como **alimentación animal** para forraje del ganado menudo durante los inviernos, sobre todo a los cerdos. Como material **combustible**, el uso del tallo seco a modo de candil para alumbrar durante la oscuridad. Un uso **artesanal** interesante de esta planta ha sido el empleo del tallo seco (llamado en estos valles, *garameta*) como tapón para el agujero de las nateras cuando se quería separar la leche de la nata.

**Para saber más:** el agujero que se hace en la parte baja de la olla de barro, en la que habitualmente se ponía la leche para que en reposo se concentre la nata en la parte de arriba, se denominaba de forma general *belillu* (en Luna), *viliello* (en Omaña Alta) y *beliello* (Omaña Baja). Pero, además, presenta otras variedades lingüísticas de interés en el valle de Luna: *beneru*, en Abelgas de Luna; *benizu*, en Caldas de Luna y Robledo de Caldas; *biliechu*, en Rabanal de Luna y Sena de Luna. Por otra parte, *benizo* es el palito con que se tapa el belillo de la olla por donde se saca de la olla la leche sin nata; *benillo*, en Robledo de Caldas. La elevada cantidad de palabras para designar este agujero denota la importancia que tuvo en su día la elaboración de mantequilla en las casas. Además, realza el valor de una lengua rica en vocabulario, pero tristemente olvidada dentro de la geografía leonesa.

«Los gamones los atropaban para los cerdos, se utilizaba la rame sin flor».  
(Santibañez de la Lomba)

«Las hojas se les daba a los cerdos antes de que saliera la flor». (Rosales)

«El gamón no lo comían las vacas. En el centro criaba una flor dura, la usaban mucho para alumbrare, lo llamaban gabuzo. Había fincas que se segaban y ese gamón se les echaba a las cabras y a las ovejas». (Lazado)

«Cuando antes había muchas vacas y se echaba la leche en unas ollas, se le hacía en la natera un agujerín, como un dedo por abajo y era para depurar la leche, para que quedara la nata y saliera la leche. Se tapaba el agujero ese con garametas».  
(Santibañez de Arienza)



Gamón florecido durante la primavera del año 2025 en la provincia de Tarragona





## Siguiendo el río

RAQUEL DOMÍNGUEZ FERNÁNDEZ

**E**n los valles de Omaña y Luna, en la montaña occidental leonesa, la presencia vital de los ríos configura, en la acepción unamuniana, la conciencia viviente del paisaje. Estos ríos no solo son fuentes de agua y vida, sino también los ejes vertebradores de la relación entre las comunidades y el entorno, conexión íntima entre naturaleza y ser humano que hace confluír paisajes e identidades. Es este diálogo constante el que ha tejido la trama de una convivencia armónica y respetuosa, donde la importancia de las riberas en las poblaciones se manifiesta en su valor como fuente de vida, cultura y espiritualidad.

La morfología fluvial de los ríos, hechos de tiempo y agua al decir de Borges, es un reflejo de la historia geológica y tectónica y de la gran variedad litológica, presentando diferencias significativas el Omaña y el Luna en cuanto a longitud, caudal y regulación. El Omaña, con un caudal moderado, fluye de manera más natural, con menos intervenciones humanas y claras evidencias glaciares. El Luna tiene un caudal más abundante y constante,

con importantes aportes nivales, y un papel crucial, debido a su embalse, en la gestión hídrica provincial. Al unirse el Omaña con el Luna, atraviesan un paisaje de suave llanura aluvial.

La ubicación en la intersección de los climas mediterráneo y atlántico ha propiciado la existencia de ecosistemas ribereños con una rica biodiversidad que han brindado recursos medicinales, alimenticios y materiales para la vida cotidiana de las poblaciones locales. La estrecha relación entre los habitantes y el agua, elemento primordial de donde todo surge y a donde todo retorna, ha dado origen en Omaña y Luna a profundos vínculos de respeto y agradecimiento hacia la naturaleza, generando una cosmovisión en la que el equilibrio entre seres humanos y entorno es fundamental. En estas tierras perduran antiguos saberes transmitidos oralmente y, aunque muchos de ellos se han visto relegados por el abandono de actividades tradicionales y cambios en los estilos de vida actuales, es imperativo recopilarlos e investigarlos para preservar este legado frente al avance de la

modernidad. En un contexto marcado por la urgencia del cambio climático y la pérdida de biodiversidad, rescatar y mantener vivos estos saberes y tradiciones podría ofrecer nuevas perspectivas para enfrentar los desafíos contemporáneos.

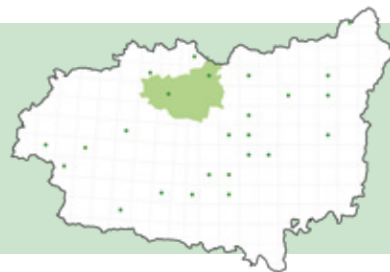
Este trabajo aborda, con un meticuloso y riguroso trabajo de documentación, convenientemente sistematizado, la intersección entre naturaleza y cultura recogiendo aspectos de etnobotánica y etnografía relacionada con el mundo vegetal de las riberas de Omaña y Luna. Los ramilletes de hipérico, saúco, malvas o tomillo colgados en las vigas son evidencias de su uso con fines medicinales y veterinarios, principalmente para atajar problemas respiratorios, digestivos y vulnerarios. Igualmente, muchos de los objetos de uso cotidiano, hoy relegados a los trasteros, como cestos, toneles, galochas, útiles de labranza, etc. se realizaban con los recursos de que proveía el entorno fluvial. Álamos, alisos, sauces eran seleccionados y utilizados en función de sus características, optimizando recursos y tiempo.

Tampoco podemos olvidar que muchas de las plantas que crecen en las riberas eran utilizadas en la dieta tradicional: endrinos, zarzamoras, saúco, acederas, ..., y aunque las prácticas recolectoras han sido mayoritariamente abandonadas en el ámbito local, movimientos como el *foraging*, corriente gastronómica surgida en varios países anglosajones y que ha penetrado en las más altas esferas de la gastronomía mundial, nos permite intuir un futuro que revitaliza el interés por las plantas y productos que crecen de manera natural en el entorno.

En definitiva, al sumergirnos en estas páginas nos adentramos en un viaje que trasciende lo botánico, es un viaje a nuestra identidad cultural. Documentar el conocimiento ancestral de las comunidades locales es esencial para resaltar la importancia de conservar los ecosistemas fluviales como reservorios de biodiversidad, patrimonio cultural y motor de desarrollo. No se puede conservar lo que no se valora, no se puede valorar lo que no se conoce.

## *Populus nigra* L.

Chopo leonés, chopo del país, chopo



**Descripción:** es un árbol de forma piramidal que puede alcanzar los 30 m de altura y, cuyo tronco, liso en la juventud, se agrieta rápidamente con la madurez. Las hojas son de un color verde lustroso con forma triangular-romboidal. Florece formando amentos colgantes antes de sacar las hojas. Las semillas son un vilano algodonoso que se dispersan con facilidad y se conocen como *pelusas*.

**Hábitat:** en su mayoría, forma parte del curso medio de los ríos acompañando al aliso en los bosques de galería. Desde hace unos siglos, ha sido utilizado como recurso en plantaciones cerca de paseos o carreteras por su rápido crecimiento y facilidad para dar sombra.

**Usos etnobotánicos:** se ha utilizado principalmente en la **construcción**, en concreto, para la elaboración de vigas de madera, escaleras o muebles. En menor medida, ha sido un árbol utilizado para pequeñas construcciones que ha tenido que soportar encharcamientos (estacas de chopo sumergidas en agua). Otros usos han sido como **combustible** (sin gran valor) y para la **alimentación animal**, siendo las hojas frescas un alimento importante para el ganado menor.

**Para saber más:** A parte del chopo del país, en la parte alta de los ríos y arroyos, se puede encontrar otra especie autóctona del género, el álamo temblón (*Populus tremula*). Este árbol de cabecera se encuentra en regresión debido a la pérdida de hábitat y la introgresión genética de híbridos artificiales como *Populus x canadensis*, cuyo origen es una mezcla de *P. nigra* y *P. deltoides*. Los clones con fines productivos están deteriorando la calidad genética del resto de especies autóctonas del país. Además, conservar genéticamente sus poblaciones y, poner en valor sus usos etnobotánicos, puede ayudar a recuperar el estado de conservación que presentaban en tiempos pasados.

«Roble y chopo para las casas. Nuestros antepasados usaban más el roble que el chopo, ahora se usa más el chopo. Para la leña también, el chopo arde más deprisa, pero da menos calor». (Santibañez de la Lomba)

«Es una madera magnífica, no le entra la carcoma nunca, en mi casa hay una escalera de chopo leonés. Había que cortarla en buena luna. También se utilizaba como *fullacos*, es una hoja más suave y para los animales más pequeños como los cabritos». (Foloso)

«Con las yemas del chopo, cuando salen amarillas, tiñen mucho, y pintabas en las piedras o escribías». (Valdesamario)



Detalle de las hojas con la peculiar forma triangular que presentan los chopos del país



Esbelto individuo de chopo leonés

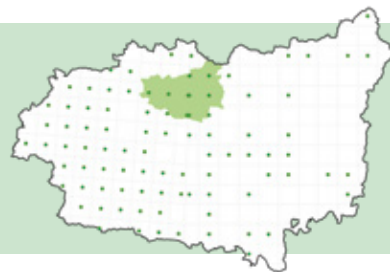
«La madera para los *armantes* de casa y la tabla para los pisos de las casas. Era normalmente la madera que se usaba». (Ariego de Arriba)

«El chopo metido debajo del agua sin darle el aire aguanta muchísimo. Las hojas para las cabras». (Barrio de la Puente)

«El chopo canadiense tiene mucha peor madera que el chopo del país, aunque crece más deprisa». (Ariego de Arriba)

## *Alnus glutinosa* L.

Aliso, humeiro



**Descripción:** árbol caducifolio de altura media, entre 20 y 30 m, que presenta corteza lisa y grisácea en etapa joven tornándose oscura en la madurez. Sus hojas son ovaladas, de color verde oscuro, con nervios marcados y truncadas en el ápice. Las flores son amentos colgantes que aparecen antes que las hojas. Las inflorescencias, cuando son maduras, presentan un color negro característico.

**Hábitat:** crece en los márgenes de los ríos y arroyos, llegando hasta los 1800 m de altitud, pero ocupando principalmente los fondos de los valles o laderas húmedas. Forma bosques de ribera de alto valor ecológico (*alisedas*), a los cuales, se les debería prestar especial interés

para su conservación. Además, tolera el encharcamiento, ocupando así, lugares inundados con frecuencia.

**Usos etnobotánicos:** habiendo sido utilizadas todas las partes de este árbol, el uso más popular entre los habitantes era como planta **tintórea**. Además, se ha utilizado para la **construcción** (muebles y estacas sumergidas en agua), **artesanía** (escobas o baleos), como **medioambiental** (valorando su potencial como defensa hidrológica), **combustible** (leñas) y **social** (para ahuyentar las moscas mientras se pescaban truchas en los ríos Omaña y Luna).

**Para saber más:** en el *Libro de Matalengua*, que recoge la tradición de las normas concejiles de Las Omañas durante el siglo XVI, aparecen las primeras obras de la hidrología forestal: los *gurriones* (palabra equivalente al actual gavión). Los *gurriones* se armaban con fuertes vigas (de madera de *aliso* o *humeiro*) en puntos estratégicos de la orilla, con gran carga de leñas y piedras en plano inclinado para favorecer el deslizamiento de las aguas. Estos se colocaban alrededor de los cauces de los ríos Luna y Omaña para defender las fincas de las avenidas. Además de esto, ejecutar las defensas hidrológicas no es que fuera un trabajo voluntario, sino que existía la obligación de llevarlas a cabo, y en caso contrario, se imponía una sanción económica.

«Para teñir la ropa. La monda de los alisos, me acuerdo cuando yo era una rapaza. Las echaban a cocer y la teñían de oscuro, cuando se moría una persona había que estar 2 o 3 años de luto, había que ir de negro». (Salce)

«No había hasta hace unos años. La monda del aliso, iban a por ella a Omañón para teñir». (Villanueva de Omaña)

«El aliso deja un color negro descolorido rojizo. Como si fuera una prenda negra. Cuando una prenda negra está desteñida de tanto darle el sol y eso se dice, está rajón». (Valdesamario)

«Con las hojas tiernas del aliso poníamos flores por todos los sitios, como hacen hoy en día los tatuajes. Dibujabas primero y luego pegabas, te quedaba con el dibujo». (Valdesamario)

Hoja, infrutescencias y amentos masculinos en individuo aislado de humeiro



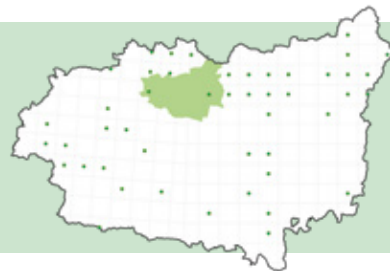
«Como defensa para que el río no invadiera las fincas, se ponían alisos a lo largo del caudal». (Socil)

«Para proteger las truchas de las moscas en el transporte desde el río hasta casa, se hacía un gancho de un aliso y se colgaban en sentido contrario del gancho para dar sombra y evitar que anduvieran las moscas». (Riello)

«La madera la empleaban para hacer muebles, pero era un fracaso, duraba muy poco. Hacías un ropero de aliso y los cuatro años estaba inservible». (Garueña)

## *Verbascum pulverulentum* Vill.; *V. thapsus* L.

Gordolobo, morgia



**Descripción:** hierba bienal que se desarrolla en dos etapas. El primer año, lo dedica a formar sus grandes y suaves hojas formando una roseta foliar. La siguiente primavera, emite un largo y robusto tallo (pudiendo alcanzar los 2 m) que es culminado por una inflorescencia en forma de espiga muy densa. Las flores amarillas son visibles desde la mitad de la primavera y hasta el final del verano.

**Hábitat:** es una especie que prefiere terrenos removidos, siendo frecuente en ambientes antropizados, prados nitrófilos y terrenos incultos, apareciendo hasta 1800 m de altitud. También coloniza rápidamente los prados de diente y siega que han sido abandonados en las últimas décadas.

**Usos etnobotánicos:** la principal utilidad de esta especie dentro de la RBVOyL ha sido facilitar la pesca de las truchas en los ríos Omaña y Luna. Esta práctica, hoy prohibida, se ha llevado a cabo porque se consideran especies **ictiotóxicas** (esto significa que, producen compuestos químicos tóxicos para los peces). Aunque el uso ha desaparecido de los valles, esta práctica ha dado lugar a verbos como *enverbascar*, haciendo referencia al hecho de narcotizar las aguas. También se ha utilizado como **medicinal**, aprovechando las hojas (que están recubiertas de un fieltro muy suave) escaldadas para lavar y curar las zonas afectadas con problemas de hemorroides.

**Para saber más:** para conocer el origen del uso de prácticas ilegales de pesca con plantas, es necesario retroceder al año 1255, cuando Alfonso X “El Sabio” promulgó una ley, siendo la primera referencia al uso de plantas ictiotóxicas en España, donde prohibía el uso de hierbas para envenenar y atrapar a los peces en los ríos. Además, a lo largo de la geografía de nuestro país, están inventariadas unas 40 especies ictiotóxicas. Una de ellas, es el acebón, una especie del género *Scrophularia* que también ha sido utilizada, aunque de forma muy local, en estos valles, con fines de pesca ilegal. De hecho, hay quien cuenta que el acebón tenía un mayor poder tóxico que el gordolobo o la morgia.

«Nosotros éramos chavales y bajábamos al río. Había pozos pequeños y machacabas la morgia para tirarla al río. No hacía mucho efecto, pero tenía la fama». (Vegarienza)

«Que te aproveche, como a la trucha la morgia». (Santibañez de Arienza)

«Se usaba para pescar. La machabas entera y en una poza pequeña la ponías en un cesto y al agua. Les quita el oxígeno a las truchas y las cogías con la mano». (Fasgar)



Hojas aterciopeladas de la morgia formándose durante su primer año de vida



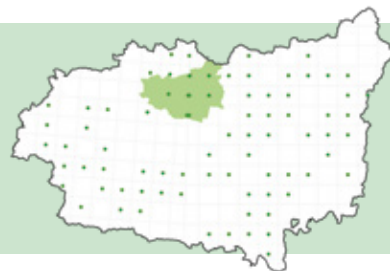
Detalle de la densa inflorescencia que puede formar la especie *Verbascum boerhavii*



Ejemplar aislado de gordolobo comenzando a florecer en Cueto Rosales

## *Ulmus minor* Mill.

Negrillo



**Descripción:** árbol que puede alcanzar 30 m de altura y más de 2 m de diámetro. La corteza es rugosa y agrietada, presentando costillas corchosas. Hojas alternas con asimetría en la base, margen dentado-aserrado y el ápice muy agudo. Las inflorescencias, de color rosado, se encuentra pegadas a las ramillas, floreciendo a principios de la primavera. Los frutos, son unas sámaras de color verde que se tornan pardo-amarillentas en la madurez (abril-mayo).

**Hábitat:** forma parte de formaciones arbóreas mixtas y de ribera, aunque, en algunos casos puede ser la especie dominante, creando bosques conocidos como *olmedas*. Es una especie hidrófila, propia de vegas y márgenes de cauces, aunque puede habitar en diferentes lugares siempre que haya humedad estival. Se

cría hasta los 1500 m de altitud y se ha cultivado con frecuencia, apareciendo alrededor de los pueblos.

**Usos etnobotánicos:** por su versatilidad de usos en **artesanía y construcción**, es una de las maderas más apreciadas dentro de los árboles ibéricos. Así, se ha utilizado para la construcción de una gran variedad de herramientas, inmobiliaria, carros, etc. Ha tenido gran importancia su uso como **alimentación animal** para el ganado menor (sobre todo los cerdos). Un uso muy local ha sido su empleo como elemento **simbólico**, en concreto, el adorno floral. Por último, ha tenido una gran relevancia **medioambiental**, ya que ha sido considerado un árbol venerado, habiéndose utilizado como monumento natural en las plazas de los pueblos de Omaña y Luna.

**Para saber más:** los habitantes de Omaña y Luna son muy conscientes de la enfermedad que sufren los negrillos en los últimos años y han seguido con gran preocupación su decaimiento. La grafiosis, es una enfermedad fúngica que ha provocado la muerte de más del 80% de los negrillos europeos. Sin embargo, durante los últimos 30 años, el *Programa español de conservación y mejora de los recursos genéticos de los olmos ibéricos* ha conseguido, mediante estudios de individuos aislados y sanos, la resistencia genética de 7 clones de *Ulmus minor* resistentes a la grafiosis, alcanzando un importante hito forestal a nivel mundial. Estos clones resistentes, se consideran material forestal de reproducción y están disponibles para su comercialización, mediante solicitud ante el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO).

«Para las herramientas se utilizaba el negrillo, era una madera buena. Aunque ahora se están secando muchísimo, aquí había negrillos de hasta 1 metro de diámetro. La puerta nuestra es de negrillo». (Santibañez de la Lomba)

«El negrillo no se conoce aquí por olmo, antes había muchos negrillos, aquí en la cuadra recuerdo ver cortar negrillos porque era madera buena. Han desaparecido, salen, pero duran un año o dos y se mueren». (Foloso)



Mata joven de negrillo en la ribera del río Bernesga



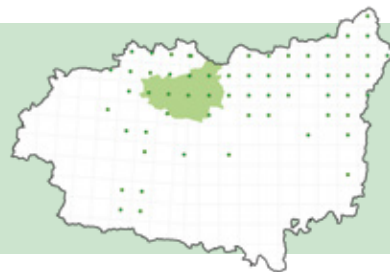
«La hoja del negrillo se les daba también a los cerdos, aunque últimamente estos años se han secado. Los carros se hacían de madera de negrillo». (Santibañez de la Lomba)

«Para hacer los carros y *llatas*, palo horizontal que une los dos palos horizontales del *cancillón*. También servía para hacer los yugos». (Riello)

Carro de negrillo intacto con más de 50 años en Santibañez de la Lomba

***Salix cantabrica* Rech.f.;**  
***S. purpurea* L.; *S. salviifolia* Brot.**

Sauces, mimbreras, paleras, salgueros



**Descripción:** las especies que pertenecen al género *Salix*, son árboles o arbustos, cuyas ramas, generalmente flexibles, han sido utilizadas con fines etnobotánicos desde la antigüedad. La mayoría de las especies presentan hojas alternas y los amentos, inflorescencia en forma de racimo, surgen a principios de la primavera, justo antes de la salida de las hojas. Debido a la complejidad taxonómica del género, y la facilidad para la hibridación entre especies, se hace difícil la identificación concreta de los individuos en el campo.

**Hábitat:** ocupan humedales, sotos y orillas de ríos, arroyos, acompañando también a chopos y alisos en los bosques de galería. Pueden aparecer hasta los 2000 m de altitud. Además, resisten suelos periódicamente

inundados y también persisten tras grandes avenidas producidas por torrentes de montaña.

**Usos etnobotánicos:** el uso más arraigado ha sido como elemento fundamental de la **artesanía**, en concreto, para la fabricación de cestería, y también para la elaboración de baleos. En la construcción se ha empleado para diseñar algunas partes de los carros, como la *estranguadera*, los mangos de algunas herramientas e incluso para trabajar las madreñas. Un uso particular, ha sido el **social**, pues se han utilizado sus ramas para la elaboración de silbatos. También se ha utilizado con fin **medioambiental**, para la construcción de las sebes y la protección contra las avenidas.

**Para saber más:** una estructura que ha sido muy importante en la cultura popular leonesa, y que, además, se considerada un importante reservorio de biodiversidad, es la *sebe*. La *sebe*, servía para separar los prados antiguamente, a modo de cercado que impedía el paso del ganado. Una *sebe* suele durar tres años, y puede estar hecha de una o varias especies arbóreas o arbustivas. Se compone de tres partes principales: 1) *estaca*: en esta zona solía ser de fresno, 2) *vira*: es un entretejido de ramas horizontales, lo típico de zarzas o salguero, si hay ovejas, debe ser doble y 3) *vilorto*: es el haz con el que se ata la *vira* a la *estaca*, solía ser de salguero. Hoy en día, debido al abandono de los usos tradicionales en las últimas décadas, este elemento tradicional de construcción está prácticamente desaparecido. Urge recuperar el papel que ocupaban estos elementos dentro del paisaje rural.

«Los cestos eran de palero, yo hice unos cuantos. Hay dos tipos, el palero y el salguero. La vara buena era la del palero, había que podar los troncos que echaba y le quitabas los gajos que salían de madera y se los quitabas, para el año que viene salían las varas. Luego para las sebes y cerrar los praos». (Santibañez de la Lomba)

«Cestos de palero o de mimbre, íbamos a los Barrios de Luna a por la mimbre. También se llamaba al mimbre a la vara del año siguiente que salía al año siguiente de cortarlo». (Bonella)



Cesto de salguero elaborado de manera artesanal en la localidad de Socil



Hábitat ripario de Olleros de Alba ocupado con frecuencia por diferentes especies del género *Salix*

«El palero era más puntiagudo. Se podaba en otoño y el renuevo del año siguiente se utilizaba para hacer cestos. La pelábamos con un palo de roble, no muy grueso, con una raja y metías la vara en el surco y salía algo pelada. La hoja del salguero era verde mate. La vara era menos dúctil, se rompía más fácil. Para tejer los laterales, eran buenas. Tiene más duración que el palero. Y luego estaban los mimbres, que tenían la hoja con el reverso blanquecino». (Socil)





## De huertos y cultivos

ELICIO MELCÓN DE LA CALZADA

**E**n los valles y laderas de las montañas de la cordillera Cantábrica, que incluye la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna, se ha practicado la agricultura y ganadería durante siglos. A pesar de tratarse de comarcas en las que la climatología de contrastes estacionales y la orografía dificultaban una agricultura variada en cultivos, sus habitantes han conseguido históricamente practicarla con éxito, consiguiendo así, la suficiencia y abundancia frugales que les ha permitido lograr su supervivencia.

Decenas de generaciones de campesinos desarrollaron sus vidas en comunidades locales en las que se mezclaba el uso privado y comunal de los terrenos agrícolas y ganaderos. En los huertos (recintos de pequeño tamaño cercanos a las viviendas) cultivaban ajos y semilleros; las huertas o *eiros* próximos a las aldeas les abastecían de patatas, berzas, cebollas o judías; *las linares* les proveían de lino para sus telas; en las llamadas *tierras*, ubicadas en las laderas más alejadas, cultivaban el centeno para el pan de cada día; la alimentación de cerdos, vacas, ovejas, cabras,

burros y gallinas también se complementaba con cultivos, restos de huerta y grano.

El fin primordial de la actividad agroganadera era el autoabastecimiento o consumo familiar. En las producciones de origen animal obtenían la carne, huevos, leche y sus derivados, así como la fuerza de tracción animal, lana y pieles. Por su parte, los de origen vegetal, les proveían de alimentos hortícolas y telas. Tan solo los excedentes en años de buenas cosechas, la leche, la mantequilla, el centeno o la carne de vacuno se vendían en mercados locales con consumos cercanos geográficamente.

Las últimas cinco décadas han dado paso a otra comunidad más global. Los combustibles fósiles, la mecanización, la despoblación han llevado a la zona a una ganadería industrial, aunque de carácter extensivo, y a una reducción de la agricultura de autoabastecimiento hasta dejarla en meramente testimonial. El fin principal de las producciones (básicamente carne de vacuno y en menor medida carne de equino u ovino y miel) es su venta en

mercados alejados y dirigidas a consumidores nacionales o internacionales.

El mundo campesino tradicional se integraba sin estridencias en estos ecosistemas de montaña, comprendiendo con una sabiduría admirable, que formaba parte de ellos y en la que los elementos minerales, vegetales y animales que los componen, eran las herramientas para poder sacar adelante a los suyos y a su comunidad.

Las plantas que crecían de modo natural en torno a los cultivos eran elementos valiosos para su uso sostenible en el día a día. Aquí, encontraban esos remedios naturales para la fitoterapia tradicional de personas y ganado, la materia prima para sus *sebes* y *cierros*, la leña para sus *yares*, o los *fullacos* para pasar el invierno sus ovejas y cabras. Las paredes de piedra que protegían las lindes de las huertas albergaban entre sus lajas o en su entorno plantas útiles como la celidonia, la malva o la ortiga. Basta un paseo por las callejas entre nuestros huertos (hoy muchos abandonados) para descubrir esa rica variedad vegetal utilizada por nuestros antepasados.

Hoy, la sociedad tecno-industrial en la que vivimos no valora estas herramientas botánicas. Al contrario, los herbicidas y demás

agroquímicos llegan a nuestros cultivos considerando, a mi modo de ver, erróneamente las plantas adventicias como malas hierbas a exterminar, impedimentos para una equivocada comprensión del progreso que nos está llevando a chocar frontal y abruptamente contra los límites biofísicos del planeta.

En los últimos años, estamos presenciando con pavor como la rápida pérdida de biodiversidad, el cambio climático, la rotura de los ciclos naturales del carbono y del nitrógeno, o la acumulación de residuos peligrosos, se suman a una crisis sociocultural en la que el conocimiento tradicional y científico ambientalmente respetuoso se tratan de invalidar, teniéndose la tentación de dejarnos llevar por una corriente de tecno-optimismo como tabla de salvación a todos estos desafíos.

Por ello, el esfuerzo realizado por el autor de este libro tiene más sentido que nunca como valioso instrumento de recuperación de saberes botánicos tradicionales, que combinado con un conocimiento formal riguroso evitar que caigan en el olvido, ya que su utilidad en un presente y futuro de crisis ecosocial estaría lejos de toda duda.

## *Secale cereale* L.

Centeno

**Descripción:** es una planta anual, de la familia de las gramíneas, que se ha cultivado durante milenios. No supera los 2 m de altura y forma una inflorescencia en forma de espiga que luego se convierte en la madurez en el grano que se utiliza para la producción y consumo.

**Hábitat:** ocupaba las laderas soleadas de las montañas de sustratos más ácidos. En los valles de Omaña y Luna, ha sido el cultivo más importante hasta finales del siglo XX, por lo que aún es muy común ver tierras

*centenales* que están siendo colonizadas por matorrales y robledales.

**Usos etnobotánicos:** ha sido utilizado con fines de **alimentación humana** (el grano, para hacer harina y especialmente, pan), **construcción** (para elaborar el techado de las casas), **alimentación animal** (pienso para el ganado), **combustible** (para quemar la piel del gocho durante la matanza), **medioambiental** (para hacer las camas del ganado) y **medicinal** (se vendía el cornijuelo con fines farmacológicos).

**Para saber más:** sobre el centeno hay un universo paralelo de vocablos, herramientas, historias y tradiciones que no cabrían en este libro. El centeno, se sembraba en otoño y se *majaba* en el verano con el *manal* o *mayal*. Éste último era un instrumento desgranador que estaba compuesto de un palo largo y otro más corto (*piertio* y *manueca*, respectivamente), ambos unidos por una correa de cuero. Después, se escogía la paja más dura, llamada *cuelmo*, para techar y por último se tenía que barrer la era con los *codojos* (hechos con un haz de *Adenocarpus complicatus*) o *baleos* (elaborados con ramitas de bidul u otras maderas ligeras). Como curiosidad, el llamado *cornijuelo* es un hongo (*Claviceps purpurea*) que se cría en el centeno y se transforma en un cuernecito negro que ha servido con fines medicinales. Este hongo también puede aparecer en el *seruendo*, una variedad de centeno que tiene el grano más pequeño, aunque muy parecido. Éste último se sembraba por la primavera y solía utilizarse como pienso para el ganado.

«Los *cornejuelos* que salían entre el centeno, andábamos atropándolos cuando éramos niños y decían que eran medicinales». (Santibañez de la Lomba)

«El centeno se usaba para todo: techar, chamuscar el gocho, atar hierba como cebilla, cama de las vacas, alimento, pan». (Riello)

«El cornezuelo también era medicinal, lo compraban. Era un grano largo, negro, de 2-3 cm al máximo. Tenía valor, se vendían. Luego estaba el ferrén: era cuando estaba verde antes de espigar, sembrabas algún trozo para el ganado. Era muy bueno». (Ariego de Arriba)

«Del centeno era de lo que se vivía. La hoja de arriba y la hoja de abajo, un año un sitio y al otro el siguiente». (Foloso)

«El centeno por bajo del pueblo. Después la ataban con otra paja que la anudaban y la llamaban civiellas. Y otra se escogía, la paja buena que era el cuelmo, para techar las casas. El resto para las vacas para comer en invierno». (Santibañez de la Lomba)



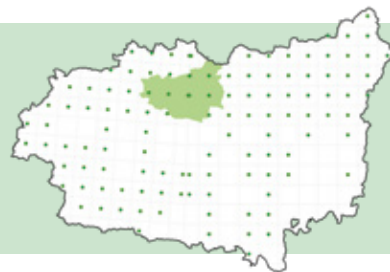
La pieza negra es el famoso corniuelo, conocido por sus efectos alucinógenos y tóxicos, y del cuál se extrajo posteriormente el LSD



Campo de seruendo abandonado en Barrio de la Puente

## *Urtica dioica* L.

Ortiga



**Descripción:** planta herbácea perenne de la familia *Urticaceae*, cuyos tallos, angulares y erguidos, pueden alcanzar más de un metro de altura. Las hojas son pecioladas y ovado-dentadas. Todas las especies del género *Urtica* están cubierta de pelos que segregan una mezcla de sustancias químicas produciendo picor. Posee inflorescencias agrupadas en las axilas de las hojas, y un fruto cubierto de pelos glandulares.

**Hábitat:** requiere condiciones de cierta humedad, creciendo en lugares incultos (estercoleros, baldíos, solares, etc.) y donde hay una alta presencia de nitrógeno en el suelo. Es una planta ruderal, por lo que es común verla alrededor de los núcleos urbanos.

**Usos etnobotánicos:** las ortigas, han tenido gran relevancia etnobotánica en el territorio, habiéndose recogido más de 10 usos diferentes. A nivel **medicinal**, se ha empleado (en fresco) para calmar el dolor de muelas, para mantener la piel en buen estado y aliviar la dermatitis (en infusión) o para disminuir la sensación de dolor en quien padece de reuma (en cocción). A nivel **medioambiental**, como fitosanitario (cinco días en agua y a sulfatar). También se ha empleado como planta **veterinaria**, en cocción, para curar las heridas del ganado o para la **alimentación humana**, ya que algún atrevido elaboraba platos acompañados, con sus hojas limpias y eliminadas de sus pelos urticantes, de ortiga.

**Para saber más:** la ortiga tiene una gran versatilidad etnobotánica, propiedad que se ve reflejada en la gran cantidad de usos diferentes que se han podido recoger. Por ejemplo, en Trascastro de Luna, nos cuentan que había quien hacía tortillas con las hojas ortigas. En Villarín de Riello, un empleo llamativo ha sido la utilización de la parte aérea cocida de esta planta para elaborar champús artesanales. Por último, en Vegarienza reconocen que hay dos tipos de clase de ortiga; la pequeña (*U. urens*) y la grande (*U. dioica*).



«Una vez nos mordió el lobo una oveja y le marchó la piel de la paleta de abajo, tenía una herida grande y con el agua de ortiga la curamos». (Salce)

«Las ortigas las usaban para sulfatar, las dejaba en agua y después de cinco días para sulfatar las plantas, los árboles». (Santibañez de la Lomba)

Detalle de una ramita de ortiga que muestra la densa presencia de pelos urticantes



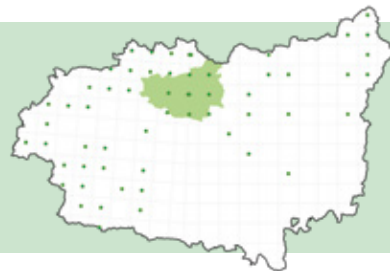
«La ortiga, se utilizaba en infusión para los calambres». (Foloso)

«Las ortigas dicen que se comen. Yo tenía unos lumbagos muy grandes y me decían que, dándole con eso, una vez le di y calentar si calentó, pero no se me quitó nada». (Bonella)

Ambiente ruderal en el que aparece con frecuencia la ortiga

## *Chelidonium majus* L.

Cirigüeña, cirigüela, celedonia, celidonia, hierba de las golondrinas



**Descripción:** se trata de una planta herbácea y vivaz que rara vez supera el metro de altura. Se caracteriza por presentar unas flores con cuatro pétalos libres de color amarillo vivo y un látex de color amarillo-anaranjado. Su floración, que ocurre en primavera, está asociada con la llegada de las golondrinas.

**Hábitat:** es una especie ruderal que aparece en grietas y sitios frescos de entornos urbanos y alrededores, también en baldíos y taludes, siendo una de las plantas más conocidas y citadas en estos valles.

**Usos etnobotánicos:** el principal uso es como planta **medicinal**, habiéndose utilizada ampliamente para diversas curas: para las heridas provocadas por el trabajo, para eliminar las manchas de la piel, quitar las verrugas o disminuir el dolor provocado por las picaduras de abejas. Curiosamente, es de las pocas plantas cuyos usos etnobotánicos aún se mantiene vigente. También es conocida por su valor **medioambiental**, ya que ha indicado desde antaño la llegada de las golondrinas, derivando de ello uno de sus nombres vernáculos.

**Para saber más:** aunque la fama de la celedonia como planta medicinal es indudable, y los estudios actuales sobre sus compuestos apuntan a que tiene múltiples efectos beneficiosos sobre el hígado, la posibilidad de desarrollar problemas de toxicidad debido a su empleo mediante dosis incorrectas o por la hipersensibilidad del paciente, la convierten en una planta para la cual se debe prestar especial atención a sus contraindicaciones. Por ello, es preferible la utilización de ésta, y muchas otras plantas, mediante un uso externo adecuado.

«Tiene un látex que cuando éramos pequeños te dabas con ese látex y se te quitaban las verrugas». (Rosales)

«Para las picaduras de las abejas, metes la planta entera en un bote con alcohol como unas dos semanas y fermenta. Luego te lo echas por encima y ni picaduras ni nada». (Rosales)

«Era muy buena si te cogías entre dos piedras la mano y cuando lo echabas teníamos muchos dolores, pero criaba una costra y curaba muy bien». (Barrio de la Puente)

«La celedonia no es para tomar, al cortarla echa como un líquido amarillo y se utilizaba para las heridas, para las manchas de la piel». (Santibañez de la Lomba)



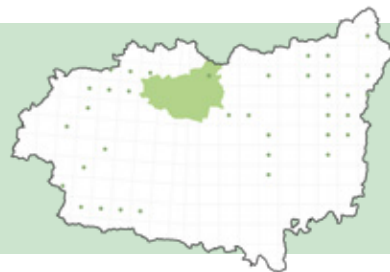
Individuo de celedonia sobreviviendo en una grieta del asfalto



Cirigüeña florecida en un entorno urbano anunciando la llegada de las golondrinas

## *Hypericum perforatum* L.

Pericón, hipérico, corazoncillo, hierba de san juan



**Descripción:** hierba perenne con tallos de hasta un metro de alto y que presentan dos líneas longitudinales. Las hojas son opuestas y sésiles. Flores amarillas reunidas en racimos terminales que son visibles desde mayo hasta agosto. Los frutos son cápsulas de color rojizo.

**Hábitat:** es una especie arvense y ruderal que se cría en bordes de caminos, setos y praderas de orlas forestales herbáceas. Ocupa substratos variados y puede subir hasta los 1800 metros de altitud.

**Usos etnobotánicos:** se ha utilizado principalmente como planta **medicinal**, recogándose las flores en las fechas cercanas al día de San Juan, de ahí uno de sus nombres vernáculos. En algunos casos se ha usado en infusión para disminuir los efectos de la ansiedad y el estrés. Para tratar dolores musculares o como cicatrizante de quemaduras en la piel. Otro uso medicinal ha sido para combatir los dolores menstruales en las mujeres. Es conocido su papel de planta **tóxica** para el ganado, ya que éste no se suele alimentar de ella.

**Para saber más:** a pesar de que no ha habido un reporte detallado por parte de los informantes del papel que ejerce el pericón en los ciclos menstruales, existen numerosos ensayos clínicos que avalan los efectos positivos de esta planta sobre el estado de ánimo y su capacidad para moderar los neurotransmisores cerebrales. Este remedio herbal, influye directamente en el sistema serotoninérgico y suprime los niveles de citocinas proinflamatorias. Así, los resultados de estos estudios científicos confirman que, el tratamiento con pericón durante los ciclos menstruales da lugar a mejoras significativas en los síntomas premenstruales (ansiedad, depresión, irritabilidad, etc.) reduciendo así su severidad.

«Se puede utilizar para muchas cosas, hasta para la depresión, en infusión. Yo tengo aceite hecho para las quemaduras».  
(Manzaneda de Omaña)

«Las mujeres lo usaban durante la menstruación, decían que era muy bueno».  
(Vegarienza)

«El pericón decían que era malo para el ganado, alguna vaca se encontraba mal cuando lo comía».  
(Orrios)

«El pericón, me acuerdo de mi madre que nos daba eso pal dolor de tripa. Desde cuando estaba florido, lo recogían y lo secaban. Luego lo hacían tipo infusión».  
(Santibañez de la Lomba)

Manejo de pericón  
recogido y secado en  
Manzaneda de Omaña



## *Linum usitatissimum* L.

Lino

**Descripción:** planta herbácea que puede alcanzar 1 m de altura. Presenta hojas lineares y un tallo único que se ramifica en la parte superior, cercano a la inflorescencia. Los pétalos suelen ser blanquecinos, aunque en variedades cultivadas pueden tomar color azul oscuro, rosa, etc. Florece durante la primavera y el verano. La semilla es una cápsula en forma de huevo de color amarillento-pardo.

**Hábitat:** cultivado y, ocasionalmente, naturalizado en gran parte del mundo, en estos valles, especialmente en Omaña, ha sido un cultivo de gran importancia hasta la mitad del siglo XX, cuando la última linera del territorio omañés abandonó este textil. Aunque en la toponimia general también hace referencia a fincas cultivadas de varios géneros, existen numerosas referencias a *las linares*; lugares cercanos a los

núcleos urbanos donde antiguamente se cultivaba este tesoro textil.

**Usos etnobotánicos:** hasta hace no mucho tiempo, sus fibras eran la materia prima principal para la fabricación de prendas textiles, sin embargo, este cultivo ha sufrido un retroceso importante. El principal uso se debe al empleo de la parte aérea de la planta para producir el famoso textil. El lino, sufría un proceso de fabricación muy elaborado en el que colaboraban muchas personas y que se detalla de manera superficial en el apartado de observaciones. La semilla se ha utilizado para la fabricación de aceite de linaza y también con finalidad **veterinaria**, ya que tiene alto contenido en mucílago, y mediante cocción, se aprovechaba para facilitar la digestión al ganado vacuno.

**Para saber más:** el lino, se sembraba en lugares con cierta humedad, cercanos a los pueblos, durante el mes de mayo, estas tierras se llaman *linares*, cuyo fitónimo es frecuente en estas comarcas. La recolección tenía lugar en septiembre o agosto, cuando las semillas estaban lo suficientemente maduras y la planta se arrancaba, dejándose secar en la tierra (atada en *fejines*) durante unos días. Una vez ocurría esto, se separaban las semillas del tallo de la planta con rastrillos y el lino en manojos se sumergía en el río durante unos 30 días. Después, se dejaba secar al sol unos días y se majaba una vez estuviera seco separando la parte más fina de

«Como mucílago, cueces la semilla y lo usas para mover la panza».  
(Riello)

«Sembraban lino antiguamente. Había las cosas del lino, unas púas para trabajarlo. Yo ya no lo conocí».  
(Manzaneda de Omaña)

Bolsa con semillas de lino de más de 50 años de antigüedad encontrada en Barrio de la Puente



«Hace 70 años que se dejó de cultivar el lino aquí. Antiguamente en el pueblo había seis telares».  
(Barrio de la Puente)

Mantas de lino fabricadas antaño en la localidad de Barrio de la Puente

la gruesa. El mejor material, el fino, se utilizaba para hacer sábanas y camisas, el material de fibra más gruesa (*estopa*) se usaba para elaborar tejidos más bastos como los *literos*. Luego, el lino se hilaba en la *rueca*, donde la *hilander* iba *mesando* hebras del lino con su propia saliva y con ayuda de la *fusa*. Este hilo se llamaba *mazorga*, después se cocía con ceniza de roble para blanquear y se devanaba con la *naspa* en *madeiras* y ovillos de hilo. Por último, el lino se tejía en el telar, un aparato de grandes dimensiones que hacías las labores de tejer y que antiguamente estaba presente en todas las casas.





## Pasear prados

SAMUEL ÁLVAREZ JUAN

Tanto los fondos de los valles, como los puertos de montaña, han formado parte de las actividades ganaderas de los habitantes de Omaña y Luna desde hace siglos, conformando así, un diverso paisaje cultural donde el bosque da paso a los prados, tanto por encima, como por debajo de él. Los pastos, constituyen hábitats únicos que presentan un elevado valor de conservación e importancia dentro de la economía de las comunidades de montaña.

En épocas recientes, el territorio de la Reserva de la Biosfera de Omaña y Luna estaba conectado con las regiones colindantes por un dinámico comercio ganadero. La cultura y técnicas empleadas por los seres humanos moldean la diversidad genética y biológica a su alrededor, y los prados, dependen de las actividades humanas para perpetuarse, ya que, en ausencia de perturbaciones, el estrato herbáceo tiende a ser sustituido por el estrato arbustivo. Si bien hoy estas actividades ya no son tan intensas, las generaciones actuales siguen aprovechando los prados mediante el pastoreo extensivo y las siegas.

En los pueblos de la RBVOyL, era tradición turnarse para llevar el ganado de los vecinos a pastar en rebaño cada día, lo que vulgarmente se conoce como vecera. El manejo de los pastos tiene en cuenta su estacionalidad; entre primavera y otoño el ganado pastorea la abundante hierba, que en verano se mantiene verde en los prados más húmedos y en las brañas, y en verano se recoge el heno de los prados de siega y se almacena para alimentar a las reses en la época invernal. Tradicionalmente, una vez segada la hierba, se voltea periódicamente y se deja secar al sol, permitiendo que sus semillas regresen al prado antes de retirar el heno.

Las perturbaciones que causa el pastoreo en los ecosistemas pratenses tienen un efecto determinante en su biodiversidad, ya que la herbivoría continuada reduce la dominancia y competencia entre las especies de flora, permitiendo así, la introducción y coexistencia de un gran número de especies herbáceas. Los prados que son gestionados por pastoreo o por siega poseen una alta biodiversidad, ya que tienen una alta riqueza de especies y no

hay dominancia entre ellas, mientras que en los prados abandonados la biodiversidad es menor. Por otra parte, el ganado también es beneficioso para los ciclos de nutrientes, ya que incrementa la fertilidad del suelo, promueve la dispersión de las semillas y favorece su germinación.

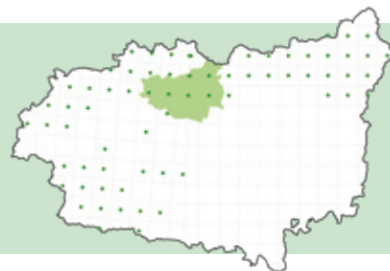
El ganado presente en la RBVOyL incluye bovino (antes dominado por la raza mantequera leonesa, adaptada a las duras condiciones del clima de montaña), ovino (los rebaños de ovejas trashumantes acuden a las brañas durante el estío, y su marcha hacia los pastos extremeños indica la llegada del frío) y equino. En esta región, los distintos prados están delimitados, de acuerdo con su carácter minifundista, mediante alineaciones de árboles y cierres vivos o sebes, destacando también los muros de piedra seca, que se mantienen en pie sin ningún tipo de argamasa. Estos elementos constituyen hábitats favorables y refugios para muchos tipos de animales silvestres, especialmente para los invertebrados, y actúan como corredores ecológicos que facilitan el desplazamiento

de la fauna a través del paisaje, por lo que son muy beneficiosos para la biodiversidad.

Algunos prados de la RBVOyL también actúan como testigos de los saberes tradicionales locales, como es el caso de la técnica de riego mediante puertos de río, que consiste en la creación de pequeñas presas con materiales naturales en ciertos tramos de los cursos de agua, de modo que los prados adyacentes se riegan por manta de agua según un calendario en el que los vecinos se turnan para regar sus prados.

## *Digitalis purpurea* L.

Dedalera, sanjuanera, estalleta/es, restralletes, santibañes, santibaña, cohetes, digital



**Descripción:** es una hierba perenne cuyos tallos pueden alcanzar 1,5m de altura. Las hojas se desarrollan en la parte inferior de la planta y son pelosas. Las flores se reúnen en una especie de racimo al final del tallo y tiene unas corolas con forma de tubo de color rosa muy llamativas.

**Hábitat:** se cría en linderos y claros de bosques, aunque también aparece en los márgenes de caminos o carreteras. Se ve favorecida en lugares que han sido removidos y puede encontrarse a elevadas altitudes.

**Usos etnobotánicos:** no ha sido reportado el uso como planta **medicinal** de manera directa por los habitantes de las comarcas, sino que la gente lo vendía con fines muy concretos en medicina. Además, los habitantes conocen de manera indirecta su característica de planta **tóxica**. También ha sido recogido el uso como **medioambiental**, siendo una especie indicadora de terrenos removidos. Aunque el uso más común en los informantes ha sido el **social**, ya que casi todos los habitantes recuerdan haber jugado a estallar las flores de esta planta. Además, la mayoría de los nombres vernáculos hacen referencia a la manera de llamar a la planta cuando jugaban con sus flores.

**Para saber más:** el gran pintor postimpresionista holandés Vincent Van Gogh, fue una pieza clave para la historia de estas plantas. Es bien conocido que las pinturas durante sus últimos años de vida se caracterizaron por la presencia del color amarillo. Curiosamente, la xantopsia, es un trastorno de la visión en la cual todos los objetos visibles tienen un tono amarillento, siendo asociada con frecuencia a la toxicidad de los digitálicos (compuestos derivados de plantas del género *Digitalis*). La intoxicación por estos compuestos se ha considerado como una hipótesis plausible, ya que Van Gogh padecía epilepsia, y una práctica común en aquella época para tratar la epilepsia era mediante el uso de digitálicos. Además, en una de las pinturas de Van Gogh se observa a su médico sosteniendo un ejemplar de este género.

«Los restralletes, los recogíamos porque decían que la hoja era medicinal». (Riello)

«Los estalletes los recogían de pequeño para vender».  
(Santibañez de la Lomba)

«A veces tenían un moscón y te picaban en la mano. Salen en la tierra que está removida».  
(Garueña)



Ejemplar de sanjuanera que suele florecer durante el mes de junio  
(Foto: Pilar Zaldívar García)

«Se estallaban, de pequeños jugábamos con ellos. Venían a por ella a comprárselas, gente de León».  
(Bonella)

«Los cohetes o restralletes son venenosas».  
(Castro de la Lomba)

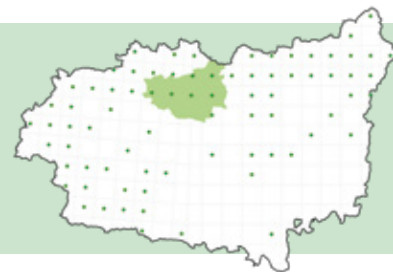
«Decían que valían para el corazón, se recogían y se vendían».  
(Ariego de Arriba)



Detalle de las flores en forma de racimo con diferentes formas para atraer a sus polinizadores  
(Foto: Fernando Valenciano Velasco)

## *Sambucus nigra* L.

Saúco, sabugo, sabugero, sabugero, sabuqueiro



**Descripción:** arbusto de la familia de las Caprifoliáceas, de corteza rugosa de color gris pálido y ramas con médula blanca desarrollada; hojas compuestas y con bordes aserrados. Las flores, blancas o amarillo pálido, despiden un suave aroma característico y son visibles desde largas distancias. Aunque puede florecer a partir de mayo, la época ideal para la recogida de las flores es alrededor de San Juan (24 de junio). El fruto es una baya que, en la madurez, es jugosa y negra.

**Hábitat:** especie que requiere condiciones de cierta humedad, ocupa riberas y sotos. Es abundante en medios ligados a la actividad humana, apareciendo cerca de casas, huertos y lugares abandonados. Aunque es una especie nativa en la península, ha sido ampliamente cultivada, lo que dificulta saber el origen de sus poblaciones. Hay abundante toponimia relacionada con esta planta, por ejemplo; la

localidad de Sabugo o la *Llama de los Sabugeros*, que se sitúa en el municipio de Fasgar.

**Usos etnobotánicos:** el saúco es un arbusto con reconocido valor etnobotánico en la península ibérica. En concreto, en la RBVOyL se ha utilizado principalmente como una especie de gran valor **medicinal** (utilizado para preparar jarabes contra el catarro y funcionando como sudorífica). Además, se ha empleado ampliamente en la **alimentación humana**, en concreto, para la elaboración de licores o mermeladas. También se le han atribuido ciertos usos **simbólicos**, para ahuyentar ratones, culebras o gusanos. Un uso, muy local, ha sido el empleo de una ramita con la médula agujereada para soplar y prender la lumbre. Por último, los frutos inmaduros han sido considerados como **tóxicos**. Un uso muy local ha sido el empleo de una ramita con la médula agujereada para soplar y prender la lumbre. Ésta ramita, en el lenguaje local, recibe el nombre de soplón o soplones.

**Para saber más:** dentro del género *Sambucus*, hay otras dos especies autóctonas en la península: *S. racemosa* y *S. ebulus*. El *S. racemosa* es típica de ambientes de montaña y crece solamente en el cuadrante nororiental de la península, aunque es autóctono en la provincia de León y, por su escasa distribución, se encuentra

«La flor del saúco se recogía sobre finales de junio. Se corta la rama y se ata por el raballo, como un manojo, se cuelga y cuando está seca en infusión, para unos tarros y se toma».  
(Santibañez de la Lomba)

«Es sudorífica. Las bayas son aperitivas, yo las he comido muchas veces».  
(Castro de la Lomba)

«Si metes unos trozos de los palos de saúco, ahuyenta a los topos y ratones. Nos decían que el saúco era venenoso, en cambio en Garueña se comían. Cuando crece al lado de las casas aleja a las culebras». (Vegarienza)

«Espetar los ramos de saúcos, decían que era para que no vinieran los gusanos». (Bonella)

«La flor de saúco, para catarros. Las uvas que crían, de eso hacen mermelada y la comen». (Trascastro de Luna)



Conjunto de bellas inflorescencias en una mata de saúco  
(Foto: Pilar Zaldívar García)

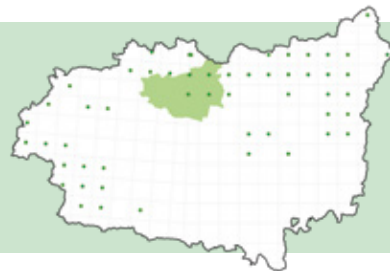


Sabugeiro aislado en plena floración que suele ocurrir durante el mes de junio (Foto: Pilar Zaldívar)

catalogada como especie de “atención preferente” según el Catálogo de Flora Protegida de Castilla y León. Por otra parte, el *S. ebulus* aparece por toda la península y es considerada una especie tóxica, sin embargo, nunca se convierte en leñosa, lo que le hace fácilmente distinguible de *S. nigra*. A pesar de esto, el yezgo o évol (nombre popular en castellano y catalán, respectivamente) ha sido utilizado para teñir de color negro, con fines veterinarios y, en comarcas del pirineo, ha sido empleada como planta medicinal.

## *Origanum vulgare* L.

Orégano, oriégano, uriégano



**Descripción:** planta de la familia de las labiadas, que rara vez supera el metro de altura. Los tallos son pelosos, con hojas pequeñas, redondeadas en la base y lanosas por el envés. Las inflorescencias, que tienen un olor característico, se insertan en verticilos a lo largo del tallo. Florece durante el verano, las corolas, de pequeño tamaño, son de color blanco o rosa pálido.

**Hábitat:** se cría en bordes de prado, matorrales y orlas de bosques con cierta humedad. Puede subir hasta los 1800 m de altitud. Aunque ha sido cultivada en algunas casas, no es muy abundante de forma natural, y los habitantes tienen la percepción de una disminución en sus poblaciones.

**Usos etnobotánicos:** es una planta que, a pesar de no ser muy abundante, ha sido citada en todos los pueblos visitados. Se ha empleado principalmente como condimento en la **alimentación humana**, siendo el ingrediente básico en la elaboración de los chorizos durante la matanza. Otro uso importante, ha sido como **medicinal**, en particular para aliviar el malestar de los catarros durante el frío invierno.

**Para saber más:** las condiciones ambientales influyen en la densidad y el tamaño de los tricomas (pelos) glandulares y, por lo tanto, influyen directamente en el rendimiento del aceite esencial. Así, con el aumento de la altitud, la frecuencia de estas glándulas pelosas disminuye, lo que lleva a la disminución de la cantidad de aceite esencial. Por otra parte, en la industria agroalimentaria, el aceite esencial de orégano es de gran importancia. Esto se debe a la alta capacidad antioxidante y microbiana que proporcionan sus dos principales componentes fenólicos: el thymol y el carvacrol.

«El orégano para el catarro. Para el chorizo, hay gente que echa un poco tostado y molido para hacer el embutido».  
(Santibañez de la Lomba)

«El orégano se cogía en el día de San Lorenzo, el 10 de agosto, era muy importante ir antes de que viniera el sol».  
(Valdesamario)

«Para la matanza, se lo echaban a los chorizos».  
(Salce)

«Recuerdo el orégano, había quien diptongaba y decía oriégano, porque el leonés diptonga. Mi padre tenía una olla con agua de oriégano desde noviembre hasta marzo, para cuestiones respiratorias. También en la salazón. Se recogía en Santiago, el 25 de julio».  
(Foloso)

«Y el orégano que cogemos, yo considero que es un orégano que no tiene nada que ver con otros oréganos que se ven por ahí. Este año no ha habido nada de nada».  
(Portilla de Luna)

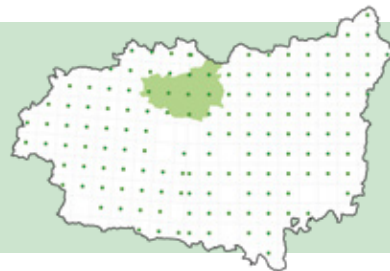


Detalle de las inflorescencias que muestra la variación cromática de las corolas desde colores blancos a rosa pálido

## *Crataegus monogyna* Jacq.

Espino, escambrión, espino mayolar, espino blanco.

Fruto: majuelo, majoletas



**Descripción:** arbusto, a veces convertido en árbol, en general espinoso, que rara vez supera los 5 m de altura. Presenta hojas caducas, ligeramente aserradas. Las flores son de color blanco que en la primavera son muy vistosas en las laderas y/o praderas de montaña. Los frutos, de color rojo, encierran una pulpa dulce comestible, con una única semilla que es particularmente dispersada por aves frugívoras.

**Hábitat:** claros y bordes de bosques, setos y zarzas de orla espinosa, donde convive frecuentemente la apreciada seta de San Jorge (*Calocybe gambosa*). Puede subir hasta los 1800 m de altitud. El fitónimo *espinales*, encontrado en Villanueva de Omaña, hace referencia al lugar concreto donde abundan estos arbustos.

**Usos etnobotánicos:** especie con alta importancia etnobotánica en la RBVOyL, presentando una decena de usos a lo largo del territorio. Ha sido empleado para la **alimentación humana**, ya que los frutos se consideran comestibles y tienen diversas propiedades medicinales. La madera se ha empleado en la **artesanía**, concretamente para fabricar cucharas. Una curiosidad local es su empleo **medioambiental** como portainjertos para los manzanos. Como elemento de **construcción**, en la fabricación de valesos y cierres de la portillera. Para fines **medicinales**, las sumidas florales, ya que contienen propiedades que actúan en los trastornos del ritmo cardíaco. Por último, también se ha utilizado a nivel local como herramienta para esparcir el abono.

**Para saber más:** se ha reportado un uso muy local de los frutos del espino mayolar para la elaboración de mermeladas, aunque el resultado es bastante harinoso. A continuación, se da una receta sencilla para la elaboración del licor de majuelo: 350 gramos de majuelos maduros. 1 litro de aguardiente. 200 gramos de azúcar. La maduración de los frutos, aunque depende de la zona, se produce de manera general durante el mes de septiembre. Lo ideal, es recoger aquellas bayas que son más carnosas y de mayor tamaño. Una vez recogidas, se deben limpiar ligeramente con agua y eliminar aquellos restos de ramas y hojas. Después, se introduce la cantidad indicada de majuelos en una botella de cristal que contenga un litro de aguardiente (a poder ser, de buena calidad) y azúcar. Por último, se agita la botella con todo el contenido y se deja reposar unos meses.

«Yo recojo la flor, porque te regula la tensión tanto si tienes la tensión alta como baja». (Manzaneda de Omaña)

«Nos dijeron que las raíces de los espinos blancos se utilizaban para las varices, pero no sé cómo. El espino blanco es este que luego le sale un frutito rojo». (Valdesamario)

«El mayolar es uno que tiene unos picos muy largos, se comen los frutos, hay algunos que tienen un fruto muy carnoso. Yo los comía cuando iba con el ganado». (Santibañez de Arienza)



Detalle de las hojas y frutos verdes de un espino mayolar en la primavera



Extraordinario ejemplar de un escambrión solitario en Arieo de Arriba

«Para hacer la portillera, se utilizaba un cierre de espinos que usabas para cerrar los sitios estrechos en la pared de piedra, esto era para que pasaran las vacas por allí y se asustaban al tener pinchos». (Riello)

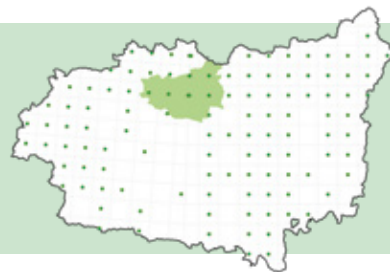
«Se arramaba el abono, se esparcía con un espino mayolar para desmenuzarlo». (Socil)

«Se utilizaba para injertar. El problema es que crece más el tronco del manzano y luego se puede caer. La madera la utilizaban para hacer cucharas». (Villanueva de Omaña)

## *Rosa spp.* L.

Espino, espino garbanzal, rosa silvestre.

Fruto: agavanzas, aprietaculos, corales, garbanzales, paparras



**Descripción:** arbustos espinosos de hasta 3 metros de altura con tallos numerosos y en general verdosos. Hojas glabras y denticuladas. Flores solitarias o en cimas con pétalos de color rosa pálido o blanco. Florece durante los meses de marzo a julio.

**Hábitat:** aparece formando setos y acompañando a diferentes especies de la orla espinosa, como *Prunus spinosa* o *Crataegus monogyna*, que bordean hayedos, abedulares y robledales. Existen varios fitónimos relacionados con esta planta: por ejemplo, Los Espinos, en el Valle Gordo.

**Usos etnobotánicos:** se utilizan todas las partes de la planta. El tallo ha sido utilizado en la **artesanía** para elaborar los “callados”. Las hojas cuando se encuentran tiernas han servido como **alimentación humana**. El fruto se ha empleado para **alimentación humana y animal**: elaboración de mermeladas y alimento fresco para el ganado y las personas. Por último, los pétalos de la rosa cultivada se han empleado como uso **medicinal** (para el lavado de ojos) o en la **industria y artesanía** (para la elaboración de perfumes junto con agua y alcohol).

**Para saber más:** es bien conocido que, algunos de los nombres vernáculos, hacen referencia a las molestas consecuencias de consumir los frutos (*picaculos*, *tapaculos*, *aprietaculos*, etc.) sin haberlos vaciado previamente. Esto, es debido a que, los pelillos que contiene en su interior son irritantes y, de hecho, se han empleado como ingrediente de los famosos polvos “picapica”. Sin embargo, estos frutos son muy ricos en vitamina C, y para ello, basta dar a conocer una comparación con la naranja y darse cuenta del potencial nutritivo de estos frutos. Así, la naranja contiene 54 mg de ácido ascórbico (nomenclatura química de la vitamina C) por cada 100 g de fruta, mientras que, el espino garbanzal, contiene entre 10 y 30 veces más, unos 500-1700 mg por cada 100 g de fruto.

«Los pétalos de la rosa cultivada los usaban mucho para lavarse los ojos».  
(Manzaneda de Omaña)

«Hacían mermelada de los frutos de los espinos, los mordíamos más de una vez, pero las semillas te pican la lengua. Se hacían collares también».  
(Santibañez de la Lomba)

«Las cabras dejaban pelados los garbanzos del espino. Nosotros los comíamos y estaban buenos, pero apartabas los pelos porque picaban».  
(Barrio de la Puente)



La maduración de los escaramujos (*Rosa gr. canina*) anuncia la llegada del frío en la montaña leonesa



«El espino garbanzal se utilizaba para mermeladas».  
(Riello)

«Para hacer callados. Si no es muy viejo, solo tiene cañada y se raja. Al pasar muchos años, va creciendo».  
(Trascastro de Luna)

Ramas espinosas de rosa silvestre con la presencia de aprietaculos en fase de maduración

## Agradecimientos

Quiero agradecer a Natalia Castro Nicolás (gestora de la RBVOyL) y Alipio García de Celis (componente del comité científico de la RBVOyL) por su confianza y apoyo desde el primer momento en el que les planteé la idea del proyecto. Este libro no se podía haber imaginado sin estas dos personas. Dar las gracias también los colaboradores de los prólogos de los hábitats por tomarse el tiempo para retratar de manera brillante la importancia cultural y ecológica de los entornos naturales en los que se engloban las fichas etnobotánicas.

Por último, y en especial, este libro va dedicado a los y las informantes que he conocido durante estos cinco años de trabajo de campo. Cabe mencionar que, el contenido principal de este libro ha sido elaborado por el conocimiento y las historias de las personas que habitan este territorio de los valles de Omaña y Luna. Por ello, quiero agradecer la paciencia, humildad, sabiduría y el buen trato de todas estas gentes que me han abierto sus casas y sus vidas.

## Bibliografía

AA.VV., Plants of the World Online Portal, Kew, Royal Botanic Gardens. Disponible a través del portal <[powo.science.kew.org/](http://powo.science.kew.org/)>.

AA.VV. (1957). *Economía leonesa: pequeña historia de su evolución, 1907-1957*. Cámara Oficial de Comercio e Industria de León.

Blanco, B. C., González, M. Á. C., Tenorio, M. C., Bombín, R. E., Anton, M. G., Fuster, M. G., ... & Ollero, H. S. (1998). *Los bosques ibéricos: una interpretación geobotánica*. Planeta.

Castroviejo, Santiago, coord. 1986-2019. *Flora Ibérica*. Vol. 1-18, 20-21. Real Jardín Botánico, CSIC.

Gago, M. D. C. P. (2007). *Vocabulario del Luna*. Universidad de León. Secretariado de Publicaciones.

Govaerts, R., Nic Lughadha, E., Black, N., Turner, R., & Paton, A. (2021). *The World Checklist of Vascular Plants, a continuously updated resource for exploring global plant diversity*. Scientific Data, 8(1), 215.

Le Men Loyer, J. Y. (1996). *Repertorio de léxico leonés*. Versión digital: <https://lla.unileon.es/>

Pardo M, Morales R, Aceituno M, Molina M (Eds.) (2014). *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad*, Primera

fase. Madrid: Ed. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente

Pérez García, M. M. (1983): *Flora y vegetación de la Comarca de Omaña*. Tesis Doctoral. Facultad de Biología, Universidad de León, 410 pp.

Quer, P. F. (1985). *Plantas medicinales: extracto de la obra Plantas medicinales, El Dioscórides renovado*. Labor

R Core Team (2024). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria.

Ramos Gutiérrez, I., Lima, H., Pajarón Sotomayor, S., Romero Zarco, C., Sáez, L., Pataro, L., ... & Moreno Saiz, J. C. (2021). *Atlas of the vascular flora of the Iberian Peninsula biodiversity hotspot (AFLIBER)*.

Rodríguez, R. (1983). *Flora y vegetación de la cuenca alta del río Luna (León)*. Monografías-Instituto Nacional para la Conservación de la Naturaleza (Spain). no. 29.

Velasco, J. C. G., de Celis, A. J. G., & Fernández, L. C. M. (2004). *Los abedulares de la Omaña Alta (León): notas sobre dinámica vegetal y cambios en el aprovechamiento de los montes*. Boletín de la Asociación de Geógrafos españoles, (38), 245-260.

## Listado de informantes

Este libro solo tiene sentido porque las personas que habitaron y/o habitan la Reserva de la Biosfera de Omaña y Luna quisieron compartir sus conocimientos conmigo y con quienes os acercáis a leer estas páginas. Les llamamos informantes, pero son, ante todo, vecinos y vecinas de los pueblos que les vieron crecer.

Aida Gutiérrez García	75*	Sabugo	* Edad de la persona en el momento de la entrevista
Ángel García Alonso	81	Foloso	
Ángel García Álvarez	82	Orrios	
Ángel Santamarta García	51	Vegapujín	
Antonio Del Pozo Cordero	85	Bonella	
Antonio López Fernández	68	Portilla de Luna	
Arsenio Rubio	89	Fasgar	
Benilde Díez Gutiérrez	95	Foloso	
Conchi Álvarez Suarez	57	Garueña	
Darío González García	79	Villanueva de Omaña	
Elba Álvarez Rubio	88	Fasgar	
Elicio Melcón	55	Riello	
Elsa Almudena de la Calzada García	75	Santibañez	
Enrique Matilla Fernández	83	Lazado	
Esperanza Ovalle Crespo	81	Vega de Caballeros	
Federico Otero García	77	Manzaneda	
Félix García Rubio	52	Fasgar	
Florentino Rodríguez Gutiérrez	75	Barrio de la Puente	
Francisco Melcón	66	Campo la Lomba	
Gerardo Álvarez Díez	92	Castro la Lomba	
Idulfo Melcón	85	Santibañez	
Jesus García Cuevas	66	Vegarienza	

José Bardón Anello	88	Ariego de Arriba
Jose Álvarez Rodríguez	71	Castro la Lomba
José Gutiérrez Almarza	70	Los Bayos
José Vicente Melcón	69	Trascastro
Lorenzo Rodríguez Rabanal	76	Ariego de Arriba
Luis Calzado Fernández	54	Los Bayos
Margarita Álvarez Rodríguez	72	Paladín
María del Placer García de la Calzada	83	Sabugo
Maria Melcón	51	Campo la Lomba
María Victoria Márquez García	80	Vegarienza
Matías Suárez Álvarez	94	Mora de Luna
Melchora González Suarez	89	Salce
Milagros Álvarez Díez	87	Valdesamario
Natividad Bardón	50	Santibañez
Petra Álvarez Díez	96	Socil
Pilar Suárez	79	Santibañez
Raquel Álvarez	60	Fasgar
Ricardo Bardón Flórez	76	Socil
Rolindes García Álvarez	75	Orrios
Teresa Álvarez Rodríguez	67	Paladín
Tomás Alonso Suárez	83	Mora de Luna
Tomasina Álvarez Díez	91	Valdesamario
Ubaldo Mallo Fernández	96	Barrio de la Puente

## Glosario de términos

**Armante:** conjunto de vigas y cabrios que sirve de armazón al techo

**Avesedo | osedo:** umbría, lugar orientado al norte donde no da el sol. Esta palabra tiene una infinidad de variantes en el habla leonesa, y en concreto, en los valles de Omaña y Luna. La mayoría están recogidas en la toponimia local para situar lugares sombríos. Algunos ejemplos son: *El Avesedón*, *El Aveseu* o *Aveseu'l Pedrazu* en Luna. Y en Omaña, *El Usedo el Águila* o *El Alto de Ucedo*.

**Baleo | balea:** femenino o masculino, por extensión, escoba usada para abalear, barrer la era, las cuadras o la calle. Según las zonas, las escobas pueden hacerse de achicoria, tojo, codeso, junquera, piorno, ramas de abedul, etc.

**Belillu | viliello | beliello:** agujero que se hace en la parte baja de la olla de barro, en la que habitualmente se ponía la leche para que en reposo se concentre la nata en la parte de arriba. Por este agujero sale la leche sin nata y se solía tapar con madera o una vara seca del gamón.

**Cancilla:** femenino o masculino, especie de portilla formada por varias tablas entrecruzadas. Puede cumplir dos funciones: cerrar la entrada de las

huertas, corrales, etc. y, por otro lado, con varias de estas cancellas unidas entre sí, se forma un redil de verano.

**Cebilla | civiella:** Atadura de paja o mimbres con la que se atan los manojos de cereal o de paja desgranadas.

**Entremisu:** círculo de piedra que tiene forma de fregadero poco profundo y con un canalín para que salga el agua de la colada.

**Espetar:** clavar, pinchar.

**Estopa:** parte basta o gruesa del lino o del cáñamo, que queda en el rastrillo cuando se peina o rastrilla.

**Estranguadera:** cada uno de los palos que en el carro va desde los armones hasta cada una de las varas en que se bifurca el timón.

**Feje | fejines:** haz, porción atada de leña, hierba u otros vegetales.

**Fuchacos | fullacos:** ramas de roble (generalmente) con hoja, que se dejan secar para darlas de comer al ganado por el invierno.

**Fusa:** huso, aparato para hilar a mano en unión de la rueca

**Gabuzo | aguzo | aguzu:** vara seca de brezo que, colgada verticalmente y encendida por el extremo inferior, sirve para el alumbrado doméstico

**Gurrión | gurriones:** equivale a la voz actual de “gaviones”. Era un conjunto de fuertes vigas armadas con madera de aliso o humeiro y estratégicamente en puntos de la orilla, con gran carga de leñas y piedras en plano inclinado para favorecer el deslizamiento de las aguas.

**Litero:** cobertor fuerte y pesado para la cama, hecho de tiras o retales entretejidos de lino u otros textiles.

**Llata:** Traviesa de la portillera que forma parte de la cancilla.

**Marzorga:** el hilo ya hilado en el huso.

**Mesar:** tomar la lana o el lino de la recogida para formar el hilo con los dedos.

**Naspa:** devanadera, utensilio en forma de aspa para hacer madejas.

**Rajón:** de color apagado, claro o poco intenso.

**Reble:** barro de color azulado que se utilizaba para los hornos y las paredes de las casas. Pega mucho más y endurece luego. Hay que cavar, sale en el osedo.

**Rueca:** palo que tiene en uno de sus extremos abierta la madera para colocar en él la rocada de lana o lino, con el fin de traspasarlo, ya en forma de hilo, al huso. La hiladora lo coloca debajo del brazo izquierdo para manipular la rocada e hilar con ambas manos o con la derecha, con la que maneja el huso

**Sebe:** seto vivo, hecho con varas, árboles, arbustos espinosos, etc., que sirve para cerrar las fincas.

**Trecha:** haz de leña que se baja arrastrando por una rápida pendiente.

**Tuero:** en Omaña Baja esta palabra hace referencia al trozo de un tronco de madera que se usa para quemar. Por otro lado, en el Valle Gordo denominan así a los pequeños quemados que se hacían de manera controlada para después arrancar las raíces de las urces.



### **Autor**

Miguel Ángel Blanco Rodríguez

### **Colaboradores**

Natalia Castro Nicolás, Alipio García de Celis,  
Estrella Alfaro Saiz, Roberto Aquerreta Molina,  
Raquel Domínguez, Fernández, Elicio Melcón  
de la Calzada, Samuel Álvarez Juan

### **Edición y coordinación**

Reserva de la Biosfera  
Valles de Omaña y Luna

Marzo de 2026

### **Ilustraciones**

Karolina Linge

### **Depósito Legal**

DL LE 152-2026

### **Fotografías**

Miguel Ángel Blanco Rodríguez  
Pilar Zaldívar García  
Fernando Valenciano Velasco

### **Licencia y derechos de uso**

El contenido textual de esta publicación se  
distribuye bajo licencia **Creative Commons**

**Atribución-NoComercial (CC BY-NC).**

Las **imágenes e ilustraciones** quedan excluidas  
de esta licencia y no podrán reproducirse sin el  
permiso expreso de sus autores.

### **Diseño y maquetación**

José Luis González Macías

**Foto de cubierta:** Amanda Slater. Creative Commons  
Attribution-Share Alike 2.0. Wikimedia Commons

Esta publicación ha sido financiada por la Unión Europea – **NextGenerationEU**,  
en el marco del **Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia**.



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



**R**  
Plan de Recuperación,  
Transformación y Resiliencia

 **Junta de  
Castilla y León**





Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Junta de  
Castilla y León