



AGRACEJO
Berberis vulgaris

Fruto de un arbusto resistente que soporta tanto el calor como el frío, esta baya alargada con una espina en cada uno de los sus tres nudos es succulenta y se le atribuyen importantes propiedades medicinales. De tonos rojos, blancos o violetas, son jugosas y refrescantes, y ricas en hidratos de carbono, pectinas y vitamina C.



GROSELLERO COMÚN
Ribes uva-crispa

Una baya conocida que se cultiva, pero que sigue siendo una delicia silvestre para degustar. Fruto erizado también llamado uva espín, de apariencia verdosa como una uva, se encuentra en los bosques rocosos y umbríos de todo el país. Comestible y saludable, recuerda por su sabor a la ciruela. Forma parte de numerosas recetas para salsas y pasteles.



ENDRINO
Prunus spinosa

El alto espino negro hace brotar una fruta de gusto agrio con efectos astringentes, reconstituyentes y tónicos. La pulpa es rica en vitaminas A, B y C, calcio, magnesio, ácido málico y azúcar de caña. Con el endrino se elabora el pacharán, licor de Navarra. La baya es comestible, pero el hueso es venenoso.



LENTISCO
Pistacia terebinthus

Los frutos de este arbusto que crece en collados y laderas de la iberia caliza, son indigestos y hay que tomarlos con mucha precaución. Muy graso, sirve para elaborar vino.



ZARZAPARRILLA
Smilax aspera

Un corto rabillo sostiene esta baya redondeada de color rojo oscuro que se torna negra cuando está bien madura y acostumbra a estar cerca de los encinares. Dispuestos en racimos, los frutos, rojos y del tamaño de un guisante, tienen tres huesecitos muy duros que conviene desechar. El sabor es dulzón pero no desagradable.

CASTAÑO
Castanea sativa

En la Península, los castaños pueblan preferentemente los bosques no calcáreos y lluviosos, pero prácticamente están presentes en todas las montañas. Especie leñosa, los majestuosos árboles pueden vivir siglos si el hombre no lo impide. Los frutos se recogen en octubre o noviembre, cuando caen del árbol, pero pueden ser conservados hasta la primavera. La castaña es una baya nutritiva y copiosa, de piel pilosa aherida y composición generosa en hidratos de carbono y vitaminas C y B y proteínas y grasas. Se come asada o cocida y sirve para hacer sopas, pasteles y cremas o rellenos.



FRUTOS PROHIBIDOS

Verlas puede ser un placer, tocarlas empieza a ser arriesgado y comerlas puede crear graves trastornos. El bosque también da frutos prohibidos para el paladar del hombre, cuentas multicolores que a grandes dosis incluso han llegado a provocar la muerte a algunas personas.

Existen muchas bayas venenosas que conviene saber distinguir correctamente. Ante la duda es mejor abstenerse de ingerir unos frutos que pueden dar muchos más sinsabores que satisfacciones.

De las muchas variedades, las cinco que citamos a conti-



ALIGUSTRE
Ligustrum vulgare

Las bolitas de **muérdago**, en realidad un parásito que crece en manzanas, perales, chopos, pinos o robles, son altamente venenosas. Tiene ciertas propiedades medicinales, pero la manipulación del muérdago es arriesgada si no se conoce el procedimiento.

Las bayas de **aligustre**, redondas y oscuras, son tóxicas si bien se puede exprimir zumo para limpiar llagas exteriores, mientras que de la **dulcamara** tan sólo se puede comer el tallo si se recolecta antes de los brotes.

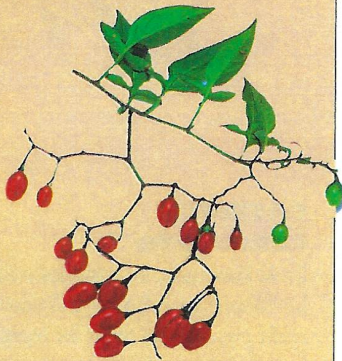
Finalmente, del **tejo**, que puede tener consecuencias fatales para el hombre, puede aprovecharse la parte carnosa que si se exprime sirve para preparar un jarabe estimulante gracias a la efedrina.



TEJO
Taxus baccata

nuación son bastante comunes y fáciles de encontrar en la Península ibérica y causan trastornos narcóticos, intestinales, cardíacos o abortivos.

La **nueza negra** también recibe los nombres de vid negra o uvas del diablo. Es el fruto de una enredadera y, al igual que su raíz, es tóxico. La única parte de la nueza negra que se puede consumir, una vez cocida, es el tierno vástago, de color rojo brillante.

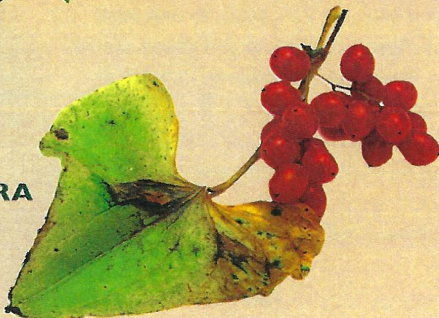


DULCAMARA
Solanum dulcamara



MUÉRDAGO
Viscum album

NUEZ NEGRA
Tamus communis



ESPINO ALBAR
Crataegus monogyna

El espino blanco, fácil de conocer por sus típicas hojas pequeñas partidas y lobuladas y por sus espinas, ofrece en otoño puñados de bolitas ovaladas de color granate. Las bayas, con una estimable proporción de vitamina C, son levemente hipotensoras.

HAYA
Fagus sylvatica

Las talas masivas están privando cada vez más del placer de pasear y tumbarse en las alfombras de los hayedos y degustar los hayucos, una baya encapsulada que parece una castaña pequeña. De rico contenido proteico y alto poder energético, pueden comerse crudos o tostados y su sabor recuerda al de las nueces. Pero hay que tomarlos con mesura, pues se cree —aunque no está comprobado—, que en abundancia pueden tener algún efecto tóxico.



RUSCO
Ruscus aculeatus

Esta baya globulada, que florece por primavera y madura en otoño, encierra simientes como cerecitas rojas muy duras. El rusco crece en las zonas umbrías de tierra baja y en las montañas de casi todo el país, pero difícilmente pueden verse en alturas de más de 1.000 metros. Hermanado con las encinas, el rusco es una planta de efectos diuréticos.



MUNDILLO
Viburnum opulus

La llamada bola de nieve, propia del centro y el norte peninsular, es de gusto amargo por culpa de la viburnina. Símbolo de vida, belleza y juventud en canciones populares, esta drupa roja brillante, rica de pectina, sacáridos y ácidos orgánicos, debe comerse con moderación para que no produzca gastroenteritis.



FRAMBUESO
Rubus idaeus

Baya roja, peluda, muy aromática y de sabor agrídulce que se encuentra en terrenos pizarrosos y graníticos, frecuentemente entre rocas y pedregales. Las frambuesas tienen un elevado índice de hidratos de carbono, son refrescantes y muy terapéuticas.



MADROÑO
Arbutus unedo

Los madroños son bayas coloreadas como cerezas granuladas y aterciopeladas. Su nombre en latín, unedo, ya indica que no conviene más de uno. De efectos narcóticos, varios indigestan y causan malestar. Suponen una sabrosa y moderada merienda.



MADRESELVA
Lonicera periclymenum

De la madreselva no se toman los frutos –son tóxicos– sino las flores, con las que se confeccionan jarabes eficaces contra la tos y el asma leve. La variedad asiática es la más aconsejable

ENCINA
Quercus rotundifolia

La especie rotundifolia proporciona las bellotas más dulces, tan sabrosas como las castañas. La bellota es un excelente alimento que se consume muy poco y merece ser descubierto. Astringentes y anti-diarreicas, tienen abundantes hidratos de carbono y son muy nutritivas.



MOSTAJO
Sorbus aria

Cada otoño el mostajo regala decenas de pequeños y redondeados frutos. Elemento imprescindible de antiguas jaleas, las bayas son muy alimenticias, pero la principal dificultad es localizarlas. Los mostajos crecen aislados sin formar bosque y su madera es muy apreciada. Abunda en los montes cántabros.

AVELLANO
Corylus avellana

El avellano silvestre es de aspecto similar al cultivado y crece en las laderas de las montañas húmedas. Sus frutos, las avellanas, son más pequeñas y saben mejor. Poca cosa más se puede descubrir de esta baya conocida por la gran mayoría. Pero no está de más recordar que las avellanas son muy ricas en grasas y proteínas, siendo de digestión menos pesada que, por ejemplo, las nueces. Un extenso artículo en el número 180 de Integral describía todas sus virtudes gastronómicas y salutíferas.





ESCARAMUJO

Rosa canina

También llamado gavanza o rosal perruno o silvestre, es un fruto encarnado en forma de aceituna de sabor agradable. Es frecuente encontrarlo en las cunetas

de los caminos, en los setos o los claros de los bosques. Esta baya destaca por su enorme riqueza de vitamina C, aunque también contiene vitaminas B, E, K, PP y provitamina A. Se debe comer fresca, bien lavada y evitar los irritantes pelitos que tapizan la parte interior. Las rosas de jardín proceden de esta planta.



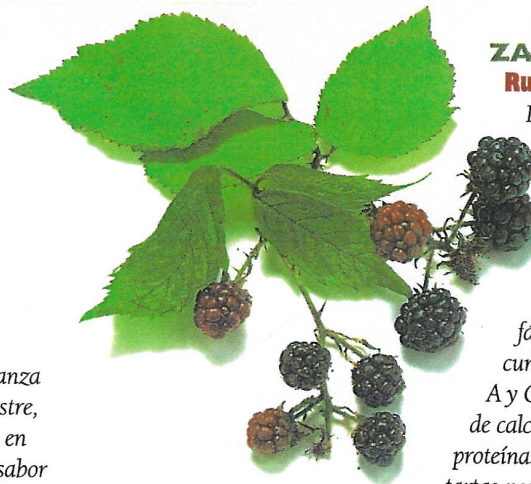
SERBAL SILVESTRE

Sorbus aucuparia

La baya de los

cazadores es más rojiza y pequeña que la doméstica.

Los frutos arracimados son de carne sosa y dura y por eso hay que dejarlos marchitar antes de ingerir. De gusto muy ácido y picante —contiene ácidos málico y cítrico—, es rica en vitamina C y tiene efectos diuréticos, astringentes y antiescorbúticos.



ZARZA

Rubus ulmifolius

La zarzamora es la baya más popular de las que se encuentran en la Península. También es una de las de mayor valor alimenticio. Las moras granulosas y negras, fáciles de reconocer en las cunetas, son ricas en vitamina A y C, hidratos de carbono, sales de calcio y proteínas, potasio, proteínas. Ideales para mermeladas tartas por su agradable sabor.



SAÚCO

Sambucus nigra

Las populares uvas de bruja, negras, deben comerse con mesura tras ser secadas a la sombra. Se componen de azúcar invertido, pigmentos antocianicos, tanino y vitamina C. Dan buenos vinos y mermeladas. Son laxantes, diuréticas y diaforéticas, pero no hay que confundirlas con el yezgo, altamente venenoso.



CORNEJO

Cornus sanguinea

Especie leñosa que da bayas redondeadas, de tamaño pequeño

e intenso color azulado, casi negro, crece en los barrancos y laderas sombrías del norte de la Península. De difícil localización y consumo, la mayor parte del fruto es hueso, siendo la carne escasa. Contiene malato cálcico y es bueno contra la fiebre.

ARANDANERA

Vaccinium myrtillus

Frecuente en los bosques septentrionales de la Península, la arandanera se distingue por su color vinoso negro-azulado, su ribete y la pruina azul que lo recubre. Son deliciosas recién cogidas, con su sabor agrídulce pero agradable. Recomendable para hacer confituras, es rica en ácidos orgánicos, antocianos hidratos de carbono y vitamina C.

