

Conocimientos ancestrales sobre las plantas en el Ayuntamiento de Marín (Pontevedra)

J. Gaspar Bernárdez Villegas *,
Uxia Garcés Ojea **,
Antonio Rigueiro Rodríguez ***,
Pilar Vela Fernández *

* Estación Fitopatológica Areeiro (Diputación de Pontevedra)

** Consultor independiente

*** Universidad de Santiago de Compostela

Este trabajo documenta y analiza el conocimiento etnobotánico tradicional del municipio de Marín (Pontevedra), poniendo de relieve el papel fundamental de las plantas en la vida cotidiana, la economía local y la identidad cultural. A través de entrevistas a personas vinculadas al ámbito agrario, marino y doméstico, se registraron usos alimentarios, medicinales, agroganaderos, artesanales, forestales, rituales y recreativos de especies silvestres y cultivadas. Los resultados muestran que un conjunto de plantas versátiles concentra gran parte de los aprovechamientos tradicionales, destacando su relevancia funcional y simbólica. El estudio evidencia la estrecha relación histórica entre la población y su entorno vegetal, así como la progresiva pérdida de estos saberes debido a los cambios sociales y productivos. La sistematización de este conocimiento contribuye a la conservación del patrimonio cultural y natural, y abre nuevas posibilidades para su transmisión, valorización y recuperación en contextos educativos, comunitarios y de gestión sostenible del territorio.

INTRODUCCIÓN

Desde hace miles de años, las plantas han proporcionado a los seres humanos alimento, medicinas, combustible, materiales, herramientas, tintes, papel y fibras. El conocimiento tradicional sobre ellas era esencial para la supervivencia: saber qué especies servían para construir, fabricar utensilios o emplear en alimentación y salud formaba parte de la

vida cotidiana. Aunque hoy la relación con la naturaleza se debilita, el paisaje conserva vestigios de un pasado de equilibrio con el campo y el monte. En Marín, el patrimonio cultural refleja estas prácticas ligadas a plantas silvestres y cultivadas, un legado que se pierde con la transformación de la vida tradicional.

La agricultura tradicional dependía de variedades locales adaptadas



Fig. 1. Carroza. Capa realizada con paja de centeno a la que se le ponía una capucha, que recibía el nombre de carapucho. Cubría comúnmente hasta un poco por debajo de las rodillas y llevaba una cuerda (baraza) para sujetarla al cuello. No se hacía con paja de trigo por ser más corta que la de centeno, aunque en algunas parroquias del municipio se realizaban con juncos



Fig. 2. La celidonia (*Chelidonium majus*) o mayor se utilizó sobre todo contra las verrugas, aplicando directamente el látex amarillo-anaranjado del tallo para quemarlas (queimalas) o secarlas, un uso bien documentado y reflejado en nombres como herba das verrugas o herba andoriña. De forma más puntual, también se empleó en gargarismos (gargarexos) para el dolor de garganta, la inflamación o la afonía, mediante infusiones muy diluidas de la parte aérea. Este último uso era controvertido, ya que la planta es tóxica por vía interna

al clima y suelo, mantenidas por los agricultores. La llegada de sistemas intensivos y materiales industriales redujo la biodiversidad y el conocimiento asociado. Aun así, especies como la alcachofa, patata, repollo, guisantes, maíz, acelgas, ajo, garbanzos, judías, berenjena, calabaza, cebolla, escarola, haba, lechuga, pimiento, tomate y pepino siguen presentes, formando parte de la alimentación y el calendario agrícola. Prácticas como almacenar frutas mezclando variedades y usar el etileno de las manzanas para acelerar la maduración de otras frutas eran comunes.

Las plantas también tenían aplicaciones medicinales: la cebolla para forúnculos; ombligo de Venus para granos y heridas; celidonia para las verrugas y el dolor de garganta; gordolobo como antiinflamatorio; melisa y hierbaluisa para dolores estomacales; romero para garganta o parásitos; lavanda como relajante; menta poleo para la digestión; tomillo como antiséptico; aloe vera (y a veces aloe arbóreo) para quemaduras y problemas cutáneos. Algunas plantas, como la hierba mora (*Solanum*

nigrum) o el estramonio (*Datura stramonium*), requerían precaución por su toxicidad.

Los frutales ocupaban un lugar destacado: manzanos (variedades Ratiña, Molaria, Rabo de can), perales, cítricos, nogales, membrilleros, higueras, cerezos, melocotoneros y ciruelos. Los pedúnculos de cereza se usaban para molestias digestivas. La vid también formaba parte del paisaje.

El monte y la madera eran indispensables para la construcción, herramientas y leña, con especies como carballo, castaño, abedul o sauce. Tojo, retamas y brezos servían como combustible, cama de ganado y abono; el tojo, además, fijaba nitrógeno como fertilizante natural. El manejo tradicional del monte incluía rozas y estivadas, que renovaban la biomasa y nutrientes. Los sauces blancos proporcionaban material para atar viñas, elaborar cestos y reforzar carros.

Este conjunto de saberes sobre plantas, usos y técnicas constituye un patrimonio cultural de gran valor, testimonio de una relación estrecha con el territorio que aún puede recuperarse y transmitirse.



Fig. 3. Fendedor. Pieza de madera de carballo para dividir las ramas de sauce blanco en tres partes longitudinales que más tarde se emplearán como sujeciones



Fig. 4. Mañizo de vimbias.
Forma tradicional de
tratamiento del sauce blanco
para crear una cuerda fina y
flexible, utilizada para atar,
sujetar o amarrar objetos



Fig. 6. Cesto da Cunca realizado con madera de castaño. La cunca es una medida tradicional de capacidad, vinculada sobre todo al ámbito doméstico y rural. El término procede del recipiente del mismo nombre y designa la cantidad que cabe en él, utilizada para medir alimentos como harina, grano, castañas o leche

OBJETIVOS

Este trabajo tiene como objetivo principal documentar y analizar los usos tradicionales de las plantas en el municipio de Marín, incluyendo, entre otras, sus aplicaciones medicinales, alimentarias, agroganaderas, forestales, artesanales, rituales y recreativas. Se busca identificar las especies vegetales silvestres y cul-



Fig. 5.
Característico nudo
usado en las viñas,
realizado con ramas
finas de sauce
blanco



Fig. 7. Ama de casa realizando encaje de bolillos durante una de las entrevistas. Los palillos (piezas alargadas y torneadas, que sirven para enrollar y manejar los hilos con los que se elabora el encaje) son tradicionalmente de madera de boj, por ser esta de gran resistencia y durabilidad

tivadas empleadas tradicionalmente en los ámbitos doméstico, marinero, agrario y festivo, registrar las partes de la planta utilizadas y las formas de uso tradicional asociadas a cada especie, así como evaluar la versatilidad de las especies más empleadas y su relevancia cultural y ecológica. Además, se pretende analizar la relación entre los conocimientos etnobotánicos y las prácticas sociales, festivas y productivas, contribuyendo así a la conservación del patrimonio cultural y natural mediante la sistematización del conocimiento etnobotánico.

METODOLOGÍA

El presente estudio se enmarca dentro de la metodología cualitativa propia de la etnobotánica, centrada en la documentación y análisis del conocimiento tradicional sobre el uso de las plantas en un contexto local concreto, en este caso el municipio de Marín (Pontevedra). La investigación se basó fundamentalmente en el trabajo de campo mediante entrevistas directas a informantes locales.

Trabajo de campo e informantes

El trabajo de campo se desarrolló durante varios años mediante entrevistas semiestructuradas a personas vinculadas a los ámbitos agrario, marinero y doméstico, priorizando informantes de edad avanzada del municipio, con experiencia directa en usos

tradicionales de plantas silvestres y cultivadas.

La mayoría de las entrevistas se realizaron a mujeres, debido a su papel histórico en la transmisión y conservación del conocimiento etnobotánico local. En el área de estudio muchos hombres pasaban largas temporadas en la mar, lo que limitó su participación en labores agrarias, domésticas y de recolección, y favoreció la pérdida progresiva de estos saberes. Por el contrario, las mujeres mantuvieron durante más tiempo conocimientos vinculados a la huerta, el monte, la medicina popular, la alimentación, los juegos infantiles y las festividades.

Técnicas de recogida de información

Las entrevistas se realizaron de forma individual y, en algunos casos, en pequeños grupos, siguiendo un guion flexible que permitía adaptar las preguntas al conocimiento y la experiencia de cada informante. Se recogió información sobre las especies vegetales utilizadas tradicionalmente, las partes empleadas y sus formas de preparación. También se documentaron las técnicas de recolección, conservación y transformación, y los cambios percibidos en el uso de las plantas a lo largo del tiempo. Las entrevistas se desarrollaron en un ambiente informal, favoreciendo la narración de experiencias personales y recuerdos vinculados a la vida coti-

diana, al trabajo en el campo, al mar y a las fiestas populares, contrastándose los datos entre distintos informantes siempre que fue posible.

Identificación botánica y sistematización de datos

La identificación de las especies se realizó a partir de los nombres vernáculos aportados por los informantes, que se complementó con la

Fig. 8. Dorna, embarcación tradicional de pesca, pequeña y de madera, propia sobre todo de las Rías Baixas



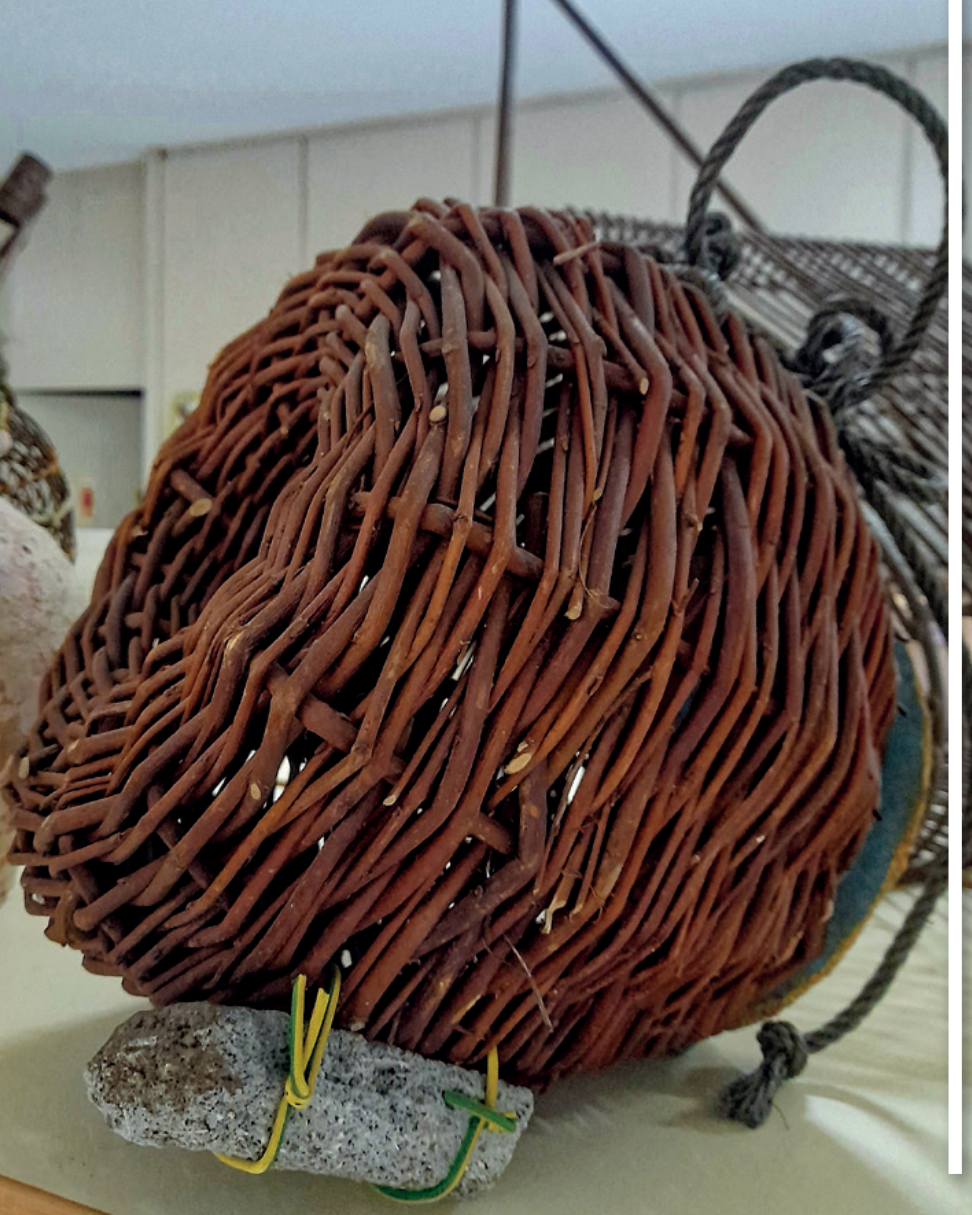


Fig. 9. Nasa hecha con varas de mimbre, empleada para la captura de la anguila y del camarón

observación directa de las plantas en huertas, montes, caminos, riberas y espacios domésticos, y con la posterior asignación del nombre científico mediante el uso de bibliografía especializada. Los datos obtenidos se organizaron en fichas etnobotánicas que recogen, para cada especie, el nombre común y científico, las partes utilizadas, la forma de uso y su categoría funcional, elaborándose a partir de ellas tablas y cuadros resumen para analizar la frecuencia de uso, la versatilidad de las especies y la distribución de los distintos tipos de aprovechamiento.

Enfoque ético y limitaciones

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación etnográfica, con la participación voluntaria de los informantes y su consentimiento informado, reconociendo el valor de sus saberes

como patrimonio cultural colectivo. Dado el carácter local y oral del conocimiento documentado, se asume la existencia de variaciones según la experiencia individual, por lo que el trabajo constituye una aproximación representativa del conocimiento etnobotánico del municipio de Marín.

RESULTADOS

Cuentos marineros

La pesca fue durante siglos una actividad fundamental en el municipio de Marín. Aunque hoy predomina la pesca de altura, existió una importante flota de bajura formada por los llamados barcos del día, embarcaciones tradicionales construidas con maderas de la zona. El conocimiento de las propiedades de cada madera era esencial para fabricar cada pieza del barco según su función.

El mástil o *pau* se hacía con pino bravo (*Pinus pinaster*), escogiendo

árboles que hubiesen crecido cerca de la costa, ya que su crecimiento más lento daba lugar a una madera más dura y que no se doblaba. No se utilizaba eucalipto (*Eucalyptus globulus*) por ser más pesado y por abrirse con facilidad. En la punta del mástil se colocaba la *perilla*, una pieza que funcionaba como roldana para izar la vela, se hacía de boj (*Buxus sempervirens*) debido a su extrema dureza y resistencia al roce de las cuerdas. Del mismo material se fabricaba la *cachola*, una polea situada en la proa para subir las redes.

La estructura interna de la embarcación, especialmente las cuadernas, se construía con carballo (*Quercus robur*), una madera resistente adecuada para soportar esfuerzos sin estar en contacto directo con el agua salada. Los remos se hacían con madera de pino, pero únicamente con la parte más externa del tronco, los llamados *casqueiros*. Con pino también se elaboraban los *rastrexos*, las *cobetas* para achicar agua y el carro que se colocaba en la popa para subir los aparejos antes de la llegada del motor.

Para herramientas como el *bichero*, la *vara de la raña* o el *laño*, se usaba el eucalipto por su longitud y flexibilidad. Las boyas eran de corcho para que flotaran, y en la primera que se lanzaba, conocida como *peza do rabo* se ataba una rama de laurel (*Laurus nobilis*) para divisarlas desde lejos. Para pescar serranos y maragotas se utilizaban cañas de bambú (*Phyllostachys aurea*), que debían tener varios años para que no se rompieran. Con estas mismas cañas se fabricaban las *estroncas*, empleadas para recuperar los plomos cuando se enganchaban en las piedras.

En el marisqueo a pie se usaban varas de mimbre (*Salix alba*), de sauce (*Salix atrocinerea*) o de eucalipto, y con mimbre también se hacían cestos en forma de pera para transportar camarones vivos. En las anclas antiguas, la base o uña era de carballo y las *cancallas*, ramas que sujetaban la piedra, eran de sauce o de retama (*Cytisus scoparius* o *C. striatus*), esta última también se usaba para los toletes, piezas donde se apoyaban los remos.



Fig. 10. Pequeña ancla tradicional con la base de carballo y canchallas de sauce



Fig. 11. Cobeta o cubeta. Pequeño recipiente hecho de madera de pino marítimo para achicar agua de la embarcación

Las *patelas*, cestas bajas para guardar el pescado, se fabricaban con varas de aliso (*Alnus glutinosa*), castaño (*Castanea sativa*) o avellano (*Corylus avellana*). Para las bateas se emplea eucalipto por su tamaño y rectitud, igual que para las sobrequillas, que debían hacerse de una sola pieza. Las varas finas de este árbol también se guardaban durante años para la pesca con espejo. Las *grades*, donde se enrollaban las líneas de pesca, podían hacerse con cualquier madera.

La ropa marinera se elaboraba con lino (*Linum bienne*) impregnado en aceite de linaza. Antes de la llegada del algodón, los aparejos se fabricaban con lino cultivado y procesado en el municipio mediante remojo, abatanado, espadelado y peinado. Las redes necesitaban “encascarse” periódicamente en agua con corteza de sauce, carballo o pino para reforzarlas.

Otro recurso importante era el *esterco*, algas arrastradas por los temporales y usadas como fertilizante por su riqueza mineral y su capacidad para mejorar los suelos ácidos. Para recoger estas algas y para el marisqueo se utilizaba el *angazo* o rastrillo, habitualmente de eucalipto.

Los molinos

En Marín, los principales cultivos para elaborar pan eran, centeno (*Secale cereale*), maíz (*Zea mays*) y, en menor medida, trigo (*Triticum aestivum*), aunque con el tiempo este último perdió importancia. Los molinos de agua, o *aceas*, trituraban el grano usando la fuerza del agua, combinando mecanismos de hierro y madera. Las edificaciones de granito contenían puertas y vigas de roble o castaño, aprovechando la dureza de la madera interior del tronco. Bajo la construcción, el *inferno* permitía que

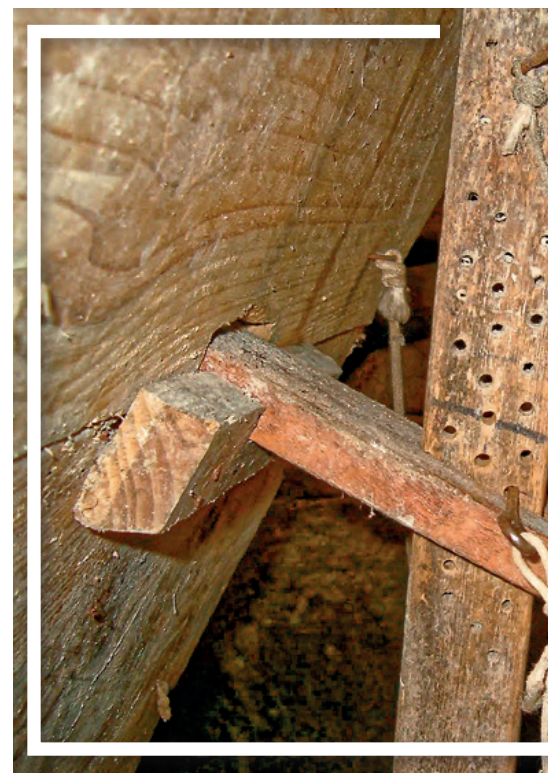




Fig. 14. Cambo con rosas. Antiguamente, antes de generalizarse el uso del plástico como material de embalaje, las rosquillas se vendían ensartadas en cambo, palos de sauce o de retama que remataban en un pequeño gancho para evitar que las piezas se deslizaran y cayeran

Fig. 12. Garavillo. Varilla de madera de pino, perforada en varios puntos y enganchada a la punta móvil de la quenlla, que permite bajarla. La quenlla es una barra o palanca vertical u oblicua que conecta el movimiento del rodicio (rueda hidráulica) con la moa superior, permitiendo que esta gire. Forma parte del sistema que transmite la fuerza del agua desde el eje inferior hasta la piedra de moler



Fig. 13. Guardapolvero. Muro de piedra de aproximadamente un metro de altura que separa la entrada del molino del tremiñeiro, así como la cruceta, pieza de madera de sección cruciforme que sostiene y centra el sistema de molienda

el agua moviera la rueda de aspas metálicas, el *rodicio*, que a su vez hacía girar la piedra superior de molienda, la *moa*.

El agua llegaba al *rodicio* por el cubo, un canal descendente, y se regulaba con una llave de paso. La altura del *rodicio* se ajustaba mediante el *brandeiro*: cuanto más se hundían las aspas en el agua, mayor era la velocidad de giro. En el *tremiñado*, espacio de molienda, la piedra inferior fija se llamaba *pé* o durmiente y la superior, la *moa*, giraba sobre ella mediante un eje de hierro. Entre ambas se triturbaba el grano.

La *buxa*, de madera de higuera (*Ficus carica*), se encajaba sobre el *pé* y soportaba la fricción sin calentarse demasiado. Otros elementos de madera eran el *gardapó*, muro separador; la *cruceta* y el *arrieiro*, de roble; y la *moega*, recipiente de pino donde se vertía el grano. Este descendía por la *quenlla*, regulada por el *garavillo*, y el *cacarexo*, varilla de pino, facilitaba su caída. La harina se recogía en la *caixa da fariña*, cajón de madera alrededor de las piedras, y para transportarla se usaba el *fol*, un pellejo de cabra u oveja adaptado como saco.

Fiestas populares

Las plantas han tenido un papel central en las fiestas y tradiciones populares de Marín, simbolizando protección, purificación, fertilidad, vínculo con los antepasados y la celebración de los ciclos agrarios. Cada festividad mantiene asociadas ciertas plantas, reflejo de ritos ancestrales transmitidos de generación en generación.

El *Magosto*, una de las celebraciones más antiguas, gira en torno a la castaña, alimento básico desde el Paleolítico. Su importancia se consolidó con la influencia celta, asociando la fiesta al final de la cosecha y al inicio de un nuevo ciclo, coincidiendo con el Semaín. Los romanos introdujeron nuevas variedades y técnicas de cultivo, y los monjes medievales difundieron aún más su uso. Aunque en el siglo XIX la enfermedad de la tinta destruyó muchos soutos de castaños. En el interior de Galicia se conservaron grandes soutos que mantienen viva la tradición. Durante



Fig. 15. Calabaza preparada para la celebración de la fiesta de Samaín



Fig. 17. La noche del 1 de mayo es tradición colocar ramas de retama (xesta) en portales, ventanas y embarcaciones como gesto protector y simbólico. Se creía que la retama alejaba los males, las meigas y la mala suerte, protegiendo la casa, el ganado y el mar. Al mismo tiempo, la xesta simboliza la renovación y la buena fortuna, vinculada al inicio del ciclo agrícola y al despertar de la naturaleza, con el deseo de atraer prosperidad y un año favorable



Fig. 16. Encendido de una hoguera de San Xoán



Fig. 18. Celebración de los maíos en la parroquia de Seixo en una imagen de la década de los años 80 del siglo XX

la fiesta, las familias se reúnen alrededor del fuego para asar castañas, abrir el vino nuevo y comer chorizos, mientras la tradición señala que cada castaña liberada representa un alma que abandona el purgatorio.

El Samaín celta marcaba la entrada en la oscuridad y el momento en

que los mundos de vivos y muertos se tocaban. Para protegerse de los malos espíritus, se colocaban cráneos iluminados en muros y caminos, costumbre que en Irlanda derivó en calabazas huecas iluminadas. Hoy en Galicia se recupera la tradición de vaciar cabazas, tallar figuras y colocar luces en su interior.

En el Domingo de Ramos se conmemora la entrada de Jesús en Jerusalén, y los fieles portan palmas (*Phoenix canariensis*), ramos de olivo (*Olea europea*) y otras plantas como romero (*Salvia rosmarinus*), laurel, ruda (*Ruta graveolens*), geranios

(*Pelargonium* spp.) o salvia (*Salvia officinalis*), que se conservan en casa como símbolos de protección y bendición.

Las *Herbas de San Xoán*, preparadas la noche del 23 al 24 de junio, reúnen hierbas como hipérico (*Hypericum perforatum*), helecho macho (*Dryopteris affinis*), hinojo (*Foeniculum vulgare*), malva (*Malva sylvestris*), hierba luisa (*Aloysia triphylla*), romero y codeso (*Adenocarpus lainzii*), además de hojas de saúco (*Sambucus nigra*), nogal (*Juglans regia*), carballo y laurel, junto con flores silvestres. Los ramos se dejan



Fig. 20. Alfombras de flores adornando las calles del ayuntamiento

en agua bajo la luz de la luna para lavarse por la mañana y las casas se barren con escobas de retama (*Cytisus striatus* y *C. scoparius*) para protegerse del mal. Esa misma noche se encienden las hogueras de San Xoán, conocidas como *cacharelas* o *lume novo*. Son grandes fuegos rituales que se encienden para celebrar el solsticio de verano. Alrededor de ellas se reúnen vecinos y familias para saltar las llamas, cantar y compartir comida, en un acto cargado de simbolismo protector y purificador. Tradicionalmente se cree que el fuego ahuyenta los malos espíritus, limpia las enfermedades y asegura la buena fortuna para el año venidero,

convirtiendo la noche de San Xoán en una de las más mágicas del calendario gallego.

El 1 de mayo, festa dos maíos, se colocan ramos de retama en casas, barcos y vehículos. La retama anuncia la primavera y protege del mal de ojo, pues “a xesta mantén lonxe ao demo” (la retama mantiene lejos al demonio). A comienzos de mayo se celebran los *maíos*, figuras cónicas hechas con hinojo, lirios amarillos (*Iris pseudacorus*), retamas, flores silvestres y cáscaras de huevo, que representan la explosión de la primavera y el deseo de buenas cosechas, mientras se cantan coplas festivas y críticas.

Desde el siglo XIV, Galicia elabora alfombras florales para el *Corpus Christi*. En Marín, un mes antes se recolectan plantas y pétalos para crear diseños efímeros en las calles por donde pasa la procesión, utilizando tuyas (*Thuja* spp.), cipreses (*Cupressus sempervirens* y *Hesperocyparis* spp.), mimosas (*Acacia dealbata*) y una gran variedad de flores, por ejemplo, capítulos de chopo o falsa árnica (*Helichrysum foetidum*), que adornan la villa de manera temporal pero muy vistosa.



Fig. 19. Vecinas del municipio preparando las flores para la elaboración de las alfombras



Fig. 21. Realizando las entalladuras para amarrar la goma del tirachina



Fig. 22. Resultado final del tirachinas.

Juegos populares

Los juegos tradicionales son parte esencial de la cultura popular y se caracterizan por utilizar el cuerpo, materiales caseros y elementos naturales como arena, piedras, hojas, flores, ramas o madera, evitando juguetes complejos. Transmitidos de generación en generación, nacieron de la necesidad humana de jugar y de divertirse con recursos sencillos y cercanos al entorno. Más allá del ocio, hoy se reconocen como herramientas educativas, desarrollando coordinación, ha-

bilidades motoras, creatividad y relaciones sociales, además de transmitir valores, modos de vida y conocimiento del patrimonio inmaterial.

En Marín, muchos juegos estaban relacionados con las plantas y los recursos naturales. Los arcos, usados antiguamente para caza y defensa, se convirtieron en juguetes infantiles. Sin tejo disponible, se empleaban ramas flexibles de sauce blanco, fresno (*Fraxinus angustifolia*) o avellano, talladas para sujetar la cuerda y adaptadas al tamaño del niño, entre 1,20 y 1,70

metros. Se personalizaban con dibujos o descortezados, y la cuerda solía ser de nylon mariner, resistente y fácil de tensar.

Las peonzas o trompos, llamados *buxainas* o *peóns*, eran típicas de noviembre, siguiendo la tradición "Por San Martiño, trompos ao camiño". Se hacían de madera de carballo o eucalipto, con punta metálica y se hacían bailar enrollando la cuerda desde la base. Juegos colectivos como *a escachar* consistían en lanzar los trompos a un círculo marcado en el suelo y sacar los que no se movían.

Los *tiracroios* (tirachinas) se fabricaban con ramas en forma de "Y" de carballo, sauce blanco o vimbio (*Salix alba* var. *vitellina*), añadiendo gomas de cámaras viejas de bicicleta y una pieza de cuero, la badana, para el proyectil. La madera se tallaba con muescas para fijar las gomas y ajustar el tamaño al brazo del niño.

Las carretas se construían con dos ruedas de corcho (corteza de *Quercus suber*) unidas por una caña (*Arundo donax*) como eje y otra más larga para empujarlas, a veces con volante si se encontraba un trozo de corcho adecuado. El *voador*, similar a una pluma de bádminton, se elaboraba con el corazón de una mazorca de maíz (*Zea mays*) y plumas de gallina, y se pasaba entre los niños golpeándolo de un lado a otro.

Con las ramas de saúco, que son huecas, se hacían los *tirabolas* (tirachinas), la médula se retiraba con ayuda de un alambre. Como proyectiles se utilizaban las bayas de hiedra (*Hedera hibernica*), especialmente abundantes en otoño, que se impulsaban soplando o con una varilla de madera que hacía de émbolo.

Finalmente, la *billarda*, juego medieval recuperado como deporte, consistía en golpear una pieza pequeña de madera con un palo más largo para enviarla lo más lejos posible. Los palos eran de carballo, y ganaba quien alcanzaba mayor distancia.

Las plantas silvestres

Algunas plantas silvestres, que crecen de forma natural y espontánea, proporcionan frutos y otras partes con elementos nutritivos de alto valor biológico, como vitaminas,



Fig. 23. Voador realizado con el corazón de una mazorca de maíz y plumas de arrendajo y paloma torcaz



Fig. 24. Tirabolas de saúco con la característica munición hecha con las bayas de hiedra

sales minerales y otras sustancias. Estas plantas están bien adaptadas al medio en el que viven, por lo que se reproducen sin necesidad de cultivo. Algunas se recolectaban para consumo en fresco, como las hojas de lengua de oveja (*Plantago lanceolata*), del diente de león (*Taraxacum officinale*) o los ombligos de Venus (*Umbilicus rupestris*), mientras que en otros casos los frutos eran lo más apreciado, como las fresas silvestres (*Fragaria vesca*), las moras (*Rubus ul-*

mifolius), los endrinos (*Prunus spinosa*) o los frutos del madroño (*Arbutus unedo*). Estos frutos se utilizaban para elaborar dulces, mermeladas o licores, y en el caso del saúco (*Sambucus nigra*), se empleaban sus flores, que se freían rebozadas.

Otras plantas tenían usos agrícolas, como las cañas (*Arundo donax*), que crecían subespontáneas cerca de cursos de agua. Tras recolectarlas, se desfollaban (eliminar las hojas) para aprovechar las hojas en el establo co-

mo cama para los animales, mientras que los tallos servían de soporte para viñas y otros cultivos. En la alimentación del ganado, plantas como la lengua de oveja se mezclaban con hierba seca para mejorar la producción de leche, cortándolas cuidadosamente sin arrancarlas de raíz. Esta planta también se empleaba con fines medicinales: en infusión para aliviar molestias de garganta, en emplastos sobre heridas o golpes, al igual que las hojas del saúco.

Otras especies silvestres, como las lechugas silvestres (*Sonchus oleraceus*) o las paciporcas (*Hypochoeris radicata*), se daban al ganado tras dejarlas secar para evitar problemas digestivos. La hiedra se utilizaba para alimentar a cabras y ovejas, especialmente en invierno o para aumentar la producción de leche tras el parto. Leguminosas como los tréboles (*Trifolium incarnatum*, *T. campestre*) se cultivaban como forraje verde en rotación con maíz o patata, al igual que la hierba de Vigo (*Lolium multiflorum*), aunque actualmente su cultivo casi ha desaparecido.

Algunas plantas requieren precaución por su toxicidad, como el álsine (*Stellaria media*), la hierba mora (*Solanum nigrum*) o el estramonio (*Datura stramonium*), que pueden resultar peligrosas para animales y personas. El torvisco (*Daphne gnidium*) se empleaba como amuleto y repelen-

te de malos espíritus, y también para pescar truchas, ya que su presencia en el agua disminuye la concentración de oxígeno, haciendo que los peces suban a la superficie, práctica ilegal lógicamente.

Los helechos apenas tenían usos locales, aunque algunas especies, como el culantrillo menor (*Asplenium trichomanes*), se empleaban en infusión para aliviar dolores menstruales; el falso helecho macho (*Dryopteris affinis*) contra las tenias, y el helecho común (*Pteridium aquilinum*) se utilizaba principalmente como cama para el ganado. Los tojos (*Ulex* spp.) eran muy apreciados como abono verde para las tierras, como alimento y para cama del ganado, y se distinguían dos tipos: el duro o “arnal” (*Ulex europaeus*) y el blando o “molar” (*Ulex gallii* o *Ulex minor*). El primero también se empleaba como leña.

El rusco (*Ruscus aculeatus*) se usaba con fines medicinales gracias a sus propiedades vasoconstrictoras, desinflamatorias y diuréticas, y sus brotes podían consumirse como espárragos, mientras que sus semillas servían como sustituto del café; los frutos, sin embargo, son tóxicos. Plantas como las retamas y los codesos se utilizaban para barrer el patio o limpiar hornos, mientras que el látex de la celidonia (*Chelidonium majus*) y de la higuera se empleaban para tratar verrugas y afecciones de la piel.

Tabla 1. Resumen de los usos tradicionales de algunas especies vegetales en Marín.

Categoría de uso	Especie	Parte utilizada	Forma de uso tradicional
Medicinal	<i>Salvia officinalis</i>	Hojas	Infusión
	<i>Salvia rosmarinus</i>	Hojas, flores	Infusión, sahumero, uso tópico
	<i>Plantago lanceolata</i>	Hojas	Cataplasmas, infusión
	<i>Sambucus nigra</i>	Flores, frutos	Infusión, jarabes
	<i>Urtica dioica</i>	Hojas, tallos	Infusión, decocción
	<i>Verbascum simplex</i>	Hojas, flores	Infusión
	<i>Taraxacum officinale</i>	Hojas	Infusión, consumo fresco
	<i>Salix alba</i> ; <i>S. atrocinerea</i>	Corteza	Decocción
Alimentario	<i>Sonchus oleraceus</i>	Hojas	Consumo crudo o cocinado
	<i>Portulaca oleracea</i>	Hojas, tallos	Consumo crudo o cocinado
	<i>Silene latifolia</i>	Hojas, flores	Cocidas, crudas
	<i>Stellaria media</i>	Planta entera	Cruda o cocida
	<i>Umbilicus rupestris</i>	Hojas, tallos	Crudos o escaldados
	<i>Rumex acetosa</i>	Hojas, flores	Crudas
	<i>Zea mays</i>	Grano	Alimentación humana
	<i>Vitis vinifera</i>	Fruto	Consumo directo, vino
Agroganadero	<i>Ulex europaeus</i>	Planta entera	Camas y alimento de ganado
	<i>Trifolium incarnatum</i>	Planta entera	Forraje, abono verde
	<i>Secale cereale</i>	Paja, grano	Forraje, alimentación, cama de ganado
	<i>Sonchus oleraceus</i>	Planta entera	Forraje
	<i>Urtica dioica</i>	Planta entera	Alimentación animal
Artesanal/forestal	<i>Salix alba</i>	Ramas	Cestería
	<i>Salix atrocinerea</i>	Ramas, madera	Setos, mangos
	<i>Pinus pinaster</i>	Madera, resina	Construcción, combustible
	<i>Phyllostachys aurea</i>	Tallos	Tutores, cañas
	<i>Ruscus aculeatus</i>	Tallos	Escobas
Simbólico/ritual	<i>Salvia rosmarinus</i>	Planta entera	Ramo de San Juan, protección
Otros usos	<i>Phytolacca americana</i>	Frutos	Colorante
	<i>Quercus robur</i>	Corteza, agallas	Curtido de pieles
	<i>Zea mays</i>	Estigmas	Infusión diurética

Fig. 22. La lengua de oveja o setecostas (*Plantago lanceolata*) fue una de las plantas medicinales más utilizadas en la medicina popular de Galicia. Sus hojas se empleaban habitualmente en emplastos, aplicadas directamente sobre la piel para cortar hemorragias, favorecer la cicatrización de heridas y aliviar golpes, llagas y picaduras.



Tabla 2. Especies con mayor versatilidad de usos tradicionales, incluidas en tres o más categorías.

Especie	Usos documentados	Categorías principales
<i>Salvia rosmarinus</i>	Medicinal, culinario, ritual, aromático	Medicinal, alimentario, simbólico
<i>Urtica dioica</i>	Medicinal, alimentario, forrajero, agrícola (purín)	Medicinal, alimentario, agroganadero
<i>Sambucus nigra</i>	Medicinal, alimentario, artesanal (setos), simbólico	Medicinal, alimentario, agroforestal
<i>Plantago major</i>	Medicinal, alimentario, veterinario popular	Medicinal, alimentario, otros
<i>Plantago lanceolata</i>	Medicinal, alimentario, forrajero	Medicinal, alimentario, agroganadero
<i>Taraxacum officinale</i>	Medicinal, alimentario, forrajero	Medicinal, alimentario, agroganadero
<i>Quercus robur</i>	Forestal, medicinal (taninos), ganadero (bellotas), curtiente	Forestal, medicinal, agroganadero, otros
<i>Arbutus unedo</i>	Alimentario, medicinal, licorero	Alimentario, medicinal, otros
<i>Salix alba</i> ; <i>S. atrocinerea</i>	Medicinal, artesanal, agrario	Medicinal, artesanal, agroforestal
<i>Rubus ulmifolius</i>	Alimentario, medicinal, cercas naturales	Alimentario, medicinal, agroforestal
<i>Ruscus aculeatus</i>	Artesanal, medicinal, alimentario	Artesanal, medicinal, alimentario
<i>Verbascum simplex</i>	Medicinal, veterinario, sedante	Medicinal, otros, popular

La menta bastarda (*Mentha suaveolens*) se utilizaba en infusión para dolores de barriga y picaduras de ortigas (*Urtica* spp.), y la nébeda (*Calamintha nepeta*) ayudaba a aliviar el dolor de muelas y servía como condimento para guisos. Con las ortigas también se preparaban remedios caseros para controlar plagas y enfermedades de las plantas mediante el proceso de fermentación en agua de sus restos vegetales, conocido como *xurro*, que concentra sus propiedades insecticidas y fungicidas. La especie más utilizada era la ortiga mayor (*Urtica dioica*).

Los usos medicinales y alimentarios son los más representados, destacando especies comunes del entorno forestal y agroforestal tradicionales. Los aprovechamientos artesanales y agroganaderos reflejan una estrecha relación entre la vegetación espontánea y las prácticas rurales, especial-

mente en el uso de especies leñosas para cestería, setos vivos y combustible. Determinadas especies, como *Salvia rosmarinus*, *Plantago lanceolata* y *Urtica dioica*, presentan una elevada versatilidad de usos.

CONCLUSIONES

El estudio etnobotánico del municipio de Marín evidencia la importancia histórica y contemporánea de las plantas en múltiples ámbitos de la vida cotidiana, incluyendo alimentación, medicina, agricultura, ganadería, uso forestal, artesanía, construcción, actividades marineras, juegos y rituales festivos. Se confirma que un número reducido de especies versátiles concentra gran parte del conocimiento tradicional, lo que subraya su relevancia funcional y cultural.

La persistencia de prácticas ligadas a plantas silvestres y cultivadas, a pesar de la modernización agrícola e industrial, demuestra la resiliencia de estos saberes y su potencial para integrarse en estrategias de conservación de la biodiversidad, la cultura y el patrimonio rural. Asimismo, los usos rituales y festivos muestran que la relación con las plantas va más allá de lo utilitario, incorporando significados simbólicos y sociales que fortalecen la identidad local.

La integración de plantas en actividades marineras y artesanales muestra una

relación estrecha entre los recursos vegetales y la economía local, donde la elección de especies para mástiles, cuerdas, cestos o aparejos responde a criterios de resistencia, flexibilidad y durabilidad. Este conocimiento técnico especializado constituye un componente relevante del patrimonio cultural material.

Los usos rituales y festivos de las plantas subrayan su función simbólica en la sociedad de Marín, asociada a protección, fertilidad, purificación y celebración de ciclos agrícolas. La participación de especies autóctonas, cultivadas y naturalizadas en festividades refuerza la conexión entre paisaje, biodiversidad y cultura, y evidencia que las prácticas etnobotánicas tienen un valor intangible además del utilitario. La vinculación de los juegos populares con recursos vegetales pone de manifiesto que el conocimiento de las propiedades de las plantas se transmite desde la infancia, consolidando habilidades motoras, creatividad y socialización, y contribuyendo a la conservación del patrimonio inmaterial.

Finalmente, la documentación y difusión de estos conocimientos etnobotánicos contribuyen a preservar un patrimonio cultural tangible e intangible, ofreciendo oportunidades para su recuperación educativa, turística y comunitaria, y destacando la necesidad de promover prácticas sostenibles que mantengan la biodiversidad y el equilibrio histórico entre las comunidades humanas y su entorno natural.

