

## **VEGETALES COMESTIBLES Y VENENOSOS EN ASTURIAS**

Juan José LASTRA MENENDEZ  
Cátedra de Ciencias Naturales  
Escuela Universitaria del Profesorado  
de E. G. B.  
Universidad de Oviedo.

### **AGRADECIMIENTOS:**

A D. Armando Alvarez Palacio y a D. Juan Sánchez Ocaña, por las facilidades bibliográficas proporcionadas desde su Asociación Micológica «La Corra» de Oviedo; sobre todo por permitir la consulta del *Fichero Micológico*, del cual obtuvimos información sobre los Macro-micetos de Asturias.

Al profesor doctor D. Matías Mayor López, Catedrático de Botánica de la Universidad de Oviedo, por los consejos científicos dados y por facilitarnos la consulta de libros de la biblioteca del Dpto. de Botánica de la Facultad de Biología de la Universidad de Oviedo.

### **INTRODUCCION**

Este trabajo ha sido realizado con gusto por el autor; intentamos destacar una pequeña parte de los vegetales que crecen en Asturias (de entre los más de tres mil que suponemos se encuentran en la actualidad) que consideramos muy interesantes desde el punto de su utilidad en la alimentación humana y en el caso de los considerados tóxicos, por los perjuicios que pueden causar si son ingeridos por las personas.

En la actualidad existen corrientes culturales que tratan de llevarnos a un retorno a la Naturaleza: vegetarianos, productos naturales, huertos escolares, cultivos sin abonos inorgánicos, naturistas, etcétera. Generalmente se trata de deseos honrados de mejorar nuestra calidad de vida (evadir la monotonía en la alimentación provocada por las redes de comercialización y los nuevos tipos de cultivo: Plasticultura, Hormonas vegetales, Abonos sintéticos, etcétera) y de tratar de curar los problemas que origina nuestra civilización en la que la prisa es la desencadenante de algunos inconvenientes.

Pensamos que para que estos tipos de alimentación natural sigan adelante, es

necesario que haya un mayor conocimiento de los seres vivos que entran en la dieta. Desde aquí tratamos de aportar un granito de arena, dando una relación de vegetales de los que hay noticia de su crecimiento en Asturias; en el caso de ser venenosos, indicamos la parte más activa como tóxico de entre el organismo del vegetal; en el caso de vegetal comestible, citamos la parte que comúnmente resulta más aprovechable.

Si nos detenemos en las plantas denominadas venenosas, no citamos algunas que provocan alergias, aunque la alergia depende de la persona en cuestión; existen plantas cuyo contacto más o menos prolongado puede provocarlas.

Tampoco incluimos dentro de las comestibles a muchas plantas denominadas «melíferas», que no tienen incidencia directa en la alimentación, pero cuyo néctar y polen, después de ser transformado por las abejas, entra a formar parte de nuestra dieta, dándose el caso de la existencia de pólenes de plantas tóxicas que pueden conservar su actividad.

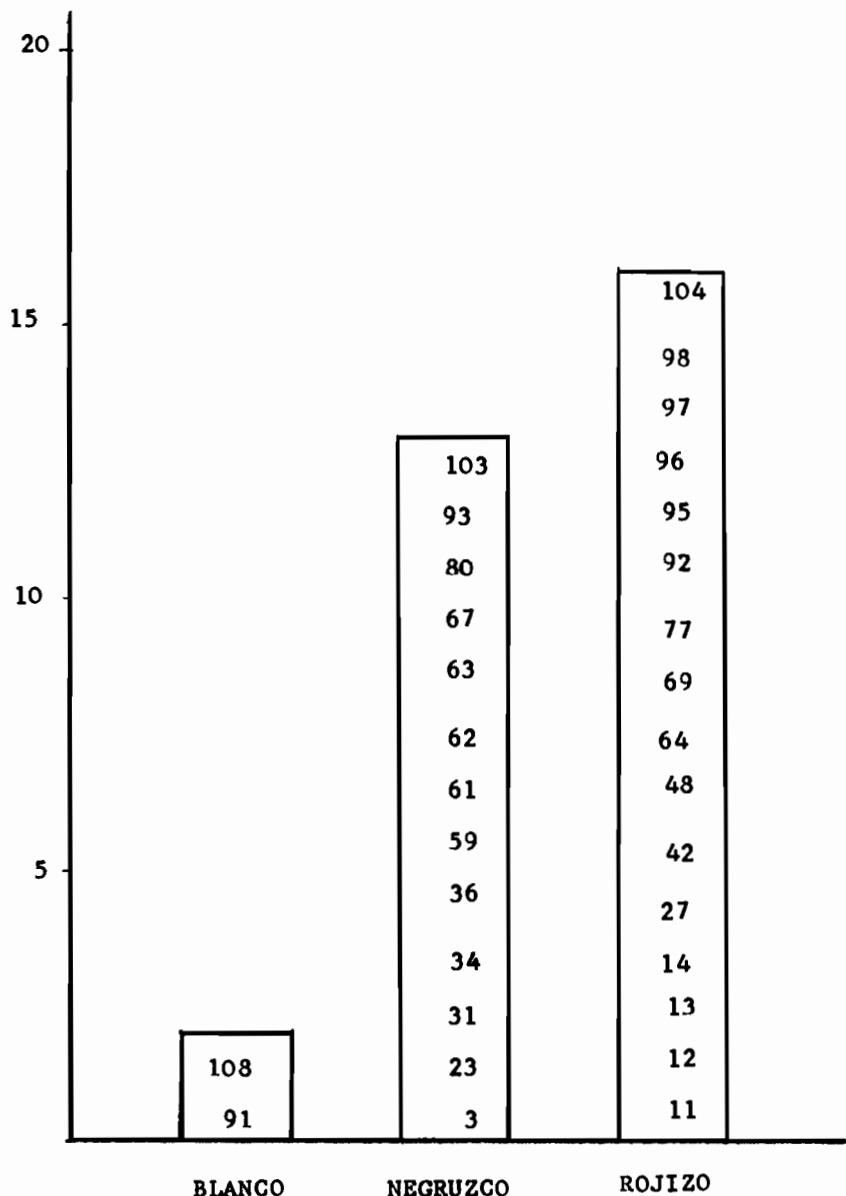
Al realizar las listas de vegetales nos dimos cuenta de que la parte comestible de muchas plantas suelen ser las hojas tiernas y los brotes jóvenes, incluso algunas plantas consideradas como tóxicas (*Euphorbia pulcherrima*, *Ruta graveolens*, *Tamus communis*, entre otras) pueden ser utilizadas en la alimentación usando sus brotes tiernos. Por tanto, nos aventuramos a indicar que tal vez en esas partes de los vegetales no haya suficiente concentración de sustancias tóxicas por estar estos órganos en un proceso de rápido crecimiento (sin embargo, no deben olvidarse las intoxicaciones por comer los brotes que salen de los tubérculos de las patatas), lo que, haciendo un símil, sería que nos aprovechamos de la vulnerabilidad que adquieren algunos crustáceos durante su muda hasta que endurecen su caparazón. Este mismo proceso tal vez sea el que determine el hecho de que la mayoría de las plantas comestibles sean plantas propias de lugares nitrófilos, donde la abundancia de nutrientes provoca un crecimiento muy rápido sin detenerse a acumular sustancias tóxicas o desagradables para la persona que se alimente de ellas.

### **Los Hongos**

Solamente citamos parte de los Macromicetos de los que tenemos noticia de su existencia en Asturias, es decir, de los hongos cuyo aparato reproductor es distingible a simple vista; ambas relaciones de setas (comestibles y venenosas) han sido elaboradas utilizando datos del fichero micológico de «La Corra», de la bibliografía consultada y de las observaciones personales del autor; queremos decir que hay aún más setas comestibles en el Principado, unas cuantas más que son venenosas y otras muchas que son consideradas indiferentes; sin embargo, las que citamos son las que consideramos más importantes, bien por su peligrosidad, bien por su mayor frecuencia, y en algunos casos, como el de la *Amanita caesarea*, por su fama micogastronómica, a pesar de tener solamente noticia de dos citas en el Principado.

Las setas comestibles suelen llevar delante el símbolo «T», que trata de indicar el grado de valoración micogastronómica de cada seta citada, si bien en esto no hay unanimidad entre los autores consultados. Hemos procurado hacer una media entre la bibliografía consultada. No obstante, para las setas con mayor valor micogastronómico hemos considerado útil adaptar la clasificación de HEIM (1969: 193-194), de tal manera que se ordenan en sentido decreciente de 1 a 12 las mejores setas.

ANGIOSPERMAS CON FRUTOS CARNOSOS TOXICOS



COLOR DEL FRUTO MADURO:

## Las Angiospermas

En la lista de las plantas venenosas hemos incluido tanto a las Dicotiledóneas como a las más evolucionadas Monocotiledóneas; en esta lista numeramos a cada planta para que pueda ser identificada en el cuadro-gráfica de las plantas de frutos carnosos venenosos, que, por otro lado, son los que suelen provocar más envenenamientos al ser ingeridos por los niños.

De las Angiospermas comestibles nos pareció más formativo el separar por un lado las Dicotiledóneas y por otro las Monocotiledóneas. Debemos decir que cuando delante del nombre científico de una planta se encuentra «C» o bien «CO» significan respectivamente que la planta se encuentra cultivada en Asturias por ser considerada comestible o bien que se cultiva por ser considerada ornamental (en jardines, macetas, etcétera), debiendo entenderse (sólo en estas dos últimas listas) que las plantas se encuentran en estado silvestre en Asturias.

### SETAS VENENOSAS

NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTE ACTIVA
<i>Agaricus xantodermus</i> Gen.	Seta de campa indigesta	Toda
<i>A. x. Gen. var. meleagris</i> Schaeff.	» »	Toda
** <i>Amanita muscaria</i> (L. ex Fr.) Hook	Matamoscas, Falsa oronja	Toda
** <i>A. pantherina</i> (DC ex Fr.) Krombh.	Amanita pantera	Toda
*** <i>A. phalloides</i> (Vaill. ex Fr.) Secr.	Oronja verde, Seta mortal	Toda
** <i>A. rubescens</i> (Pers. ex Fr.) S. F. Gray.	Amanita vinosa	Toda en crudo
* <i>Boletus satanas</i> Bull. ex Fr.	Mataparentes, Boleto de Satanás	Toda
<i>Clavaria formosa</i> Pers.	Clavaria purgante	Toda
** <i>Clitocybe dealbata</i> Sow. ex Fr.	Pequeña clitocibe blanca	Toda
** <i>C. rivulosa</i> Fr. ex Pers.	Clitocibe blanca de las cunetas	Toda
<i>Coprinus atramentarius</i> (Bull. ex Fr.). Fr.—Coprino antialcohólico		Toda con alcohol
<i>Helvella</i> sp.	Orejas de gato	Todas en crudo
<i>Hypholoma fasciculare</i> (Huds. ex Fr.) Quél.—Hifoloma		Toda
<i>Inocybe corydalina</i> Quél.	Inocibe	Toda
** <i>I. fastigiata</i> (Schaeff. ex Fr.) Quél.	»	Toda
** <i>I. geophylla</i> (SoW. ex Fr.) Kummer	»	Toda
<i>Lactarius blennius</i> Fr.	Lactario mucoso	Toda
* <i>L. torminosus</i> (Schaeff. ex Fr.)	Niscalo falso	Toda
<i>Mitrophora hybrida</i> (Sow. ex Pers.)	Morillón	Toda en crudo
<i>Morchella</i> sp.	Morillas	Todas en crudo
* <i>Pleurotus olearius</i> (DC. ex Fr.) Gillet.—Seta de olivo, Seta luminosa		Toda
** <i>Rhodophyllus sinuatus</i> (Bull. ex Fr.) Sing.—Pérrido, Seta engañosa		Toda
<i>R. nidorosus</i> (Fr.) Quél.		Toda
<i>R. rhodopolius</i> (Fr.) Quél.		Toda
* <i>Russula emetica</i> (Schaeff. ex Fr.) Pers. ex Fr.	Rúsula vomitiva	Toda
* <i>R. laurocerasi</i> Melz	Rúsula	Toda
* <i>R. queletii</i> Fr.	»	Toda
<i>Scleroderma vulgare</i> Vail. ex Pers.	Escleroderma amarilla	Toda
* Este asterisco indica toxicidad.		

## LÍQUENES VENENOSOS

NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTE ACTIVA
** <i>Cetraria pinastri</i> (Scop.) S. F. Gray		Todo

## HELECHOS VENENOSOS

NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTE ACTIVA
* <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott.	Helecho macho	Rizoma

## GIMNOSPERMAS VENENOSAS

NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTE ACTIVA
<i>Ginkgo biloba</i> L.	Ginkgo	Fruto
* <i>Juniperus sabina</i> L.	Sabina	Toda
** <i>Taxus baccata</i> L.	Tejo, Texu	Toda, salvo el arilo

## ANGIOSPERMAS VENENOSAS

NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTE ACTIVA
1 *** <i>Aconitum lamarckii</i> Rchb.	Acónito amarillo	Toda
2 *** <i>Aconitum napellus</i> L.	Acónito	Toda
3 ** <i>Actaea spicata</i> L.	Hierba de San Cristóbal	Fruto, semillas
4 <i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Castaño de Indias	Fruto, semillas crudas
5 * <i>Aethusa cynapium</i> L.	Cicutá menor, Perejil perruno	Toda
6 * <i>Anagallis arvensis</i> L.	Murajes	Toda
7 * <i>Anemone nemorosa</i> L.	Anémone de bosque, Nemorosa	Toda
8 <i>Anthriscus sylvestris</i> (L.) Hoffm.—Cicutaria		Toda
9 <i>Aquilegia vulgaris</i> L.	Aguileña	Toda
10 <i>Arnica montana</i> L.	Arnica, Estornudadera	Toda
11 ** <i>Arum italicum</i> Miller	Aro	Toda en fresco
12 ** <i>Arum maculatum</i> L.	Aro manchado	Toda en fresco
13 <i>Asparagus officinalis</i> L.	Espárrago comestible	Fruto
14 * <i>Bryonia dioica</i> Jacq.	Nuez, Brionia	Toda
15 <i>Buxus sempervirens</i> L.	Boj, Boje	Toda
16 <i>Clematis vitalba</i> L.	Hierba de los pordioseros	Toda
17 *** <i>Colchicum autumnale</i> L.	Cólquico	Toda
18 *** <i>Conium maculatum</i> L.	Cicutá mayor	Toda
19 <i>Corydalis bulbosa</i> (L.) DC.	Coridalo bulboso	Toda
20 <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link.	Escoba negra	Toda
21 <i>Chelidonium majus</i> L.	Celidonia, Cirigüeña	Toda

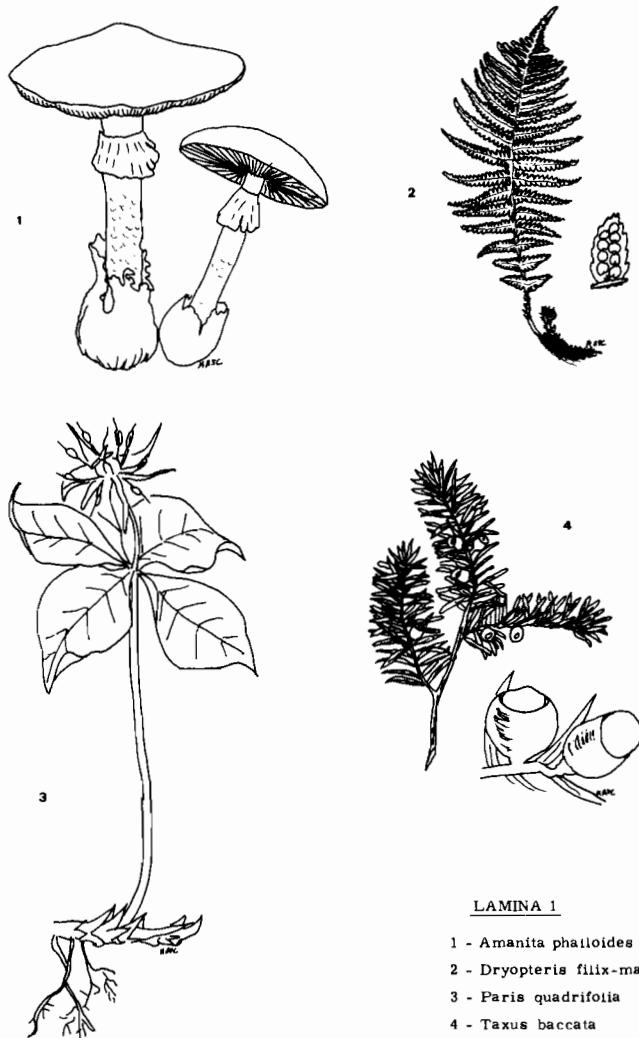
	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTE ACTIVA
22	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	Pazote, Té español	Toda
23 ***	<i>Daphne laureola</i> L.	Laureola	Toda
24 ***	<i>Datura stramonium</i> L.	Estramonio	Toda
25	<i>Dieffenbachia picta</i> Schott.	Diefembachia	Toda
26 ***	<i>Digitalis purpurea</i> L.	Dedalera	toda
27	<i>Euonymus europaeus</i> L.	Bonetero	Toda
28	<i>Euphorbia lathyris</i> L.	Tártago	Toda
29 **	<i>Euphorbia peplus</i> L.	Esula redonda	Toda
30	<i>Euphorbia pulcherrima</i> Willd.	Poinsetia	Toda
31	<i>Frangula alnus</i> Mill.	Arraclán	Toda
32	<i>Fumaria officinalis</i> L.	Fumaría	Toda
33	<i>Glaucium flavum</i> Crantz	Glaucio	Toda
34	<i>Hedera helix</i> L.	Hiedra	Toda
35	<i>Helleborus foetidus</i> L.	Hediondo	Toda
36	<i>H. viridis</i> L. subsp. <i>occidentalis</i>	Hierba negra	Toda
37	<i>Hepatica nobilis</i> Miller	Hepática	Flor y rizoma fresco
38	<i>Hyacinthoides non-scripta</i> (L.) Rothm.	—Falso jacinto	Bulbo
39	<i>Hyacinthus orientalis</i> L.	Jacinto	Bulbo
40	<i>Hydrangea macrophylla</i> (Thunb.) DC.	—Hortensia	Brotes
41	<i>Hyoscyamus niger</i> L.	Beleño negro	Toda
42	<i>Ilex aquifolium</i> L.	Acebo	Toda
43	<i>Ipomoea purpurea</i> Roth	Campanillas	Semillas
44 **	<i>Laburnum anagyroides</i> Medicus	Lluvia de oro	Toda
45	<i>Lathyrus odoratus</i> L.	Guisante de olor	Semillas
46	<i>Ligustrum vulgare</i> L.	Aligustre, Sanjuánín	Toda (bayas)
47	<i>Lobelia urens</i> L.	Matacaballos	Toda
48	<i>Lonicera periclymenum</i> L.	Madreselva	Frutos
49	<i>Lupinus luteus</i> L.	Altramuz amarillo	Semillas
50	<i>Lupinus polyphyllus</i> Lindley	Altramuz ornamental	Semillas
51	<i>Narcissus</i> sp.	Todos los narcisos	Bulbo
52 **	<i>Nerium oleander</i> L.	Adelfa	Toda
53	<i>Nicotiana tabacum</i> L.	Tabaco	Toda, salvo semillas
54	<i>Mercurialis annua</i> L.	Mercurial	Toda
55 **	<i>Oenanthe crocata</i> L.	Nabo del diablo	Toda
56	<i>Oxalis acetosella</i> L.	Acederilla	Toda
57	<i>Papaver rhoeas</i> L.	Amapola	Toda
58	<i>Papaver somniferum</i> L.	Opio, Amapola ornamental	Toda (el latex)
59 *	<i>Paris quadrifolia</i> L.	Uva de raposa	Toda, más los frutos
60	<i>Phaseolus coccineus</i> L.	Fréjol, Judía verde	Semillas crudas
61	<i>Phytolacca americana</i> L.	Uva de América	Toda
62	<i>Polygonatum multiflorum</i> (L.) All.	Sello de Salomón mayor	Fruto, sobre todo
63	<i>P. odoratum</i> (Miller) Druce	Sello de Salomón común	Fruto, sobre todo
64	<i>P. verticillatum</i> (L.) All.	Sello de Salomón verticilado	Fruto, sobre todo
65	<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rausch.	Tormentilla	Rizoma
66	<i>Primula obconica</i> Hance	Primavera de interior	Partes aéreas
67 *	<i>Prunus laurocerasus</i> L.	Laurel cerezo	Toda

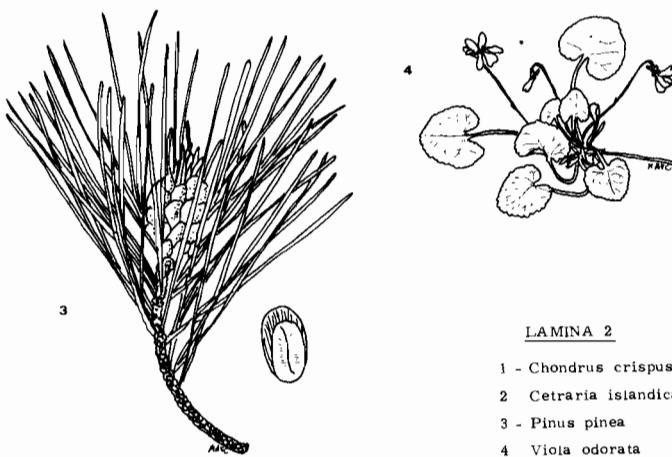
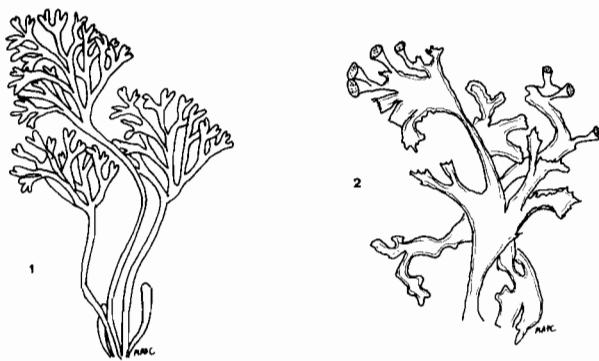
	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTE ACTIVA
68	<i>Pulsatilla alpina</i> (L.) Delarbre	Anémona alpina	Toda
69	<i>Pyracantha coccinea</i> M.J. Roemer	Espino de fuego	Fruto
70 *	<i>Ranunculus acris</i> L. subsp. <i>friesianus</i>	Botón de oro	Toda
71	<i>R. bulbosus</i> L.	Botón de oro, Pie de lobo	Toda
72	<i>R. ficaria</i> L.	Celedonia menor	Toda en fresco
73	<i>R. flammula</i> L.	Hierba de la flammula	Toda
74	<i>Ricinus communis</i> L.	Ricino	Semillas
75	<i>Rhododendron</i> sp.	Azaleas y rododendron	Toda, más el polen
76	<i>Robinia pseudacacia</i> L.	Falsa acacia	Corteza y semillas
77	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	Brusco, Capio	Frutos
78	<i>Ruta chalepensis</i> (DC.) P. Cout.	Ruda silvestre	Toda
79 *	<i>R. graveolens</i> L.	Ruda cultivada	Toda
80	<i>Sambucus ebulus</i> L.	Sauquillo, Sabuguina	Toda, más los frutos
81	<i>Saponaria officinalis</i> L.	Jabonera	Toda
83	<i>Scrophularia auriculata</i> L.	Escrofularia de agua	Toda
84	<i>S. canina</i> L.	Hierba de Troya	Toda
85	<i>Sedum acre</i> L.	Pampajarito	Toda
86	<i>Senecio aquaticus</i> Hudson	Zuazon Real	Toda
87	<i>S. cineraria</i> DC.	Cineraria, Cenicera	Toda
88	<i>S. jacobaea</i> L.	Hierba de Santiago	Toda
89	<i>S. mikanoides</i> Otto.	Senecio trepador	Toda
90	<i>S. vulgaris</i> L.	Hierba cana, Senecio	Toda, ¿semillas?
91	<i>Symphoricarpos rivularis</i> Suksd.	Sinforicarpio	Frutos
92	<i>Solanum dulcamara</i> L.	Dulcamara	Toda, frutos
93 *	<i>S. nigrum</i> L.	Tomatillos del diablo	Toda
94	<i>S. jasminoides</i> Paxt.	Falso jazmín	Toda
95	<i>S. pseudocapsicum</i> L.	Falso naranjo	Toda
96	<i>Solanum tuberosum</i> L.	Patatera	Partes verdes
97	<i>Sorbus aucuparia</i> L.	Serbal silvestre	Frutos
98	<i>Tamus communis</i> L.	Nuezca negra	Frutos y raíz
99	<i>Taraxacum officinale</i> Weber	Diente de león	Latex fresco
100	<i>Tulipa</i> sp.	Tulipanes	Bulbo
101 **	<i>Veratrum album</i> L.	Eleboro blanco, Verdegambre	Toda
102	<i>Verbascum thapsus</i> L.	Gordolobo	Semillas ictiotóxicas
103	<i>Viburnum lantana</i> L.	Lantana	Toda
104	<i>V. opulus</i> L.	Mundo, Bola de nieve	Toda
105	<i>Vinca difformis</i> Pourret	Hierba doncella, Alcandórea	Toda
106	<i>V. major</i> L.	Hierba doncella, Vincapervinca mayor.—Toda	
107	<i>V. minor</i> L.	Vincapervinca	Toda
108	<i>Viscum album</i> L.	Muérdago, Liga	Toda, semillas
109	<i>Wistaria sinensis</i> (Sims) DC.	Glicina	Semillas

Haciendo un estudio de las familias a las que pertenecen las plantas citadas, nos encontramos con que la familia que más taxones venenosos tiene representados en el Principado de Asturias, bien silvestres como cultivadas, es la de las *Ranunculáceas*

con un 13% del total de las plantas citadas; de cerca le siguen las *Liliáceas*, con un 9%; a continuación, están las *Leguminosas* y las *Solanáceas*, con un 7%; llegan ya las *Compuestas* 6% y *Papaveráceas* 5%; también tenemos que hacer mención de las *Euphorbiáceas*, *Amarillidáceas* y *Caprifoliáceas*, como familias que presentan bastantes plantas venenosas.

En el siguiente gráfico se puede ver cómo la mayoría de las plantas que presentan frutos carnosos venenosos, que son las que con más frecuencia pueden ocasionar más accidentes con los niños, en su mayoría suelen tener frutos de color rojo más o menos marcado; luego los de fruto negro, negro-azulado o negro violado, y solamente dos son plantas con frutos de color blanco.





LAMINA 2

- 1 - *Chondrus crispus*
- 2 - *Cetraria islandica*
- 3 - *Pinus pinea*
- 4 - *Viola odorata*

## SETAS COMESTIBLES

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES COMESTIBLES
T	<i>Acetabula vulgaris</i> Fuck.		Toda, tóxica en crudo
TTT	<i>Agaricus arvensis</i> Fr. ex Schaeff.	Bola de nieve	Toda
TTT	<i>A. augustus</i> Fr.		Toda
TTT	<i>A. bisporus</i> (Lange) Imbach	Champiñón, Seta de París	Toda
TTT	<i>A. bitorquis</i> (Quéél.) Sacc.	Champi	Toda
TTT	<i>A. campestris</i> L. ex Fr.	Seta de campa	Toda, buena en crudo
TT	<i>A. cornuta</i> Fr.		Toda
TT	<i>A. silvaticus</i> Secr. ex Schaeff.	Agarico de los bosques	Toda
TT	<i>A. silvicola</i> (Vitt.) Sacc.	Bola de nieve anisada	Toda
1	<i>Amanita caesarea</i> Fr. ex Scop.	Oronja	Toda
TTT	<i>A. rubescens</i> (Pers. ex Fr.) S. F. Gray	Amanita vinosa	Toda, bien cocida
TT	<i>Armillaria mellea</i> Fr.	Cabeza de medusa	Sombrero
TT	<i>Auricularia auricula-judae</i> Fr.	Oreja de Judas	Toda, buena en crudo
5	<i>Boletus aereus</i> Bull. ex Fr.	Cabeza de negro	Toda, sin poros
TTT	<i>B. badius</i> Fr.	Boleto bayo	Toda, sin poros
TT	<i>B. castaneus</i> Bull. ex Fr.	Boleto marrón	Sombrero
TT	<i>B. aurantiacus</i> Bull. ex Fr.	Hongo anaranjado	Toda, sin poros
6	<i>B. edulis</i> Schaeff.	Hongo común, Calabaza	Toda, sin poros
TT	<i>B. erythropus</i> Fr.	Pie rojo	Toda, sin poros
TTT	<i>B. granulatus</i> Lin. ex Fr.	Boleto granulado	Toda, sin cutícula
TT	<i>B. luridus</i> Schaeff. ex Fr.	Hongo de vaca	Toda
TTT	<i>B. luteus</i> Lin. ex Fr.	Hongo anillado	Todo
TTT	<i>Cantharellus cibarius</i> Fr.	Rebozuelo	Toda, buena en crudo
TT	<i>C. lutescens</i> (Pers.) Kühn-Romagn.	Trompeta amarilla	Toda
TT	<i>Clitocybe geotropa</i> Bull. ex Fr.	Platera	Sombrero
TT	<i>C. g. Bull. ex Fr. var. maxima</i>	Platera	Sombrero
T	<i>C. infundibuliformis</i> Schaeff. ex Fr.	Clitocibe embudado	Sombrero
TT	<i>C. nebularis</i> Batsch ex Fr.	Pardilla	Toda, sin cutícula
TTT	<i>Clitopilus prunulus</i> Scop. ex Fr.	Farinera, Molinera	Toda
3	<i>Coprinus comatus</i> Mull. ex Fr.	Barbuda	Sombreros jóvenes
T	<i>Cortinarius albo-violaceus</i> Fr.	Cortinario	Toda
TTT	<i>Craterellus cornucopioides</i> (Lin. ex Fr.) Pers.—Trompeta de muertos.—Toda		
T	<i>Fistulina hepatica</i> Huds. ex Fr.	Hígado de buey	De joven buena (crudo)
T	<i>Gomphidius glutinosus</i> Schaeff. ex Fr.	Gonfidio viscoso	Toda, sin cutícula
T	<i>G. viscidus</i> Lin. ex Fr.	Seta reluciente	Toda, sin cutícula
T	<i>Helvella crispa</i> Fr. ex Scop.	Oreja de gato	Toda, muy cocida
TT	<i>Hydnus repandum</i> L. ex Fr.	Lengua de vaca	Toda, de joven
T	<i>H. rufescens</i> (Pers.)	Lengua de gato	Toda, de joven
TT	<i>Hygrophorus niveus</i> Fr. ex Scop.	Higroforo niveo	Toda
TTT	<i>H. penarius</i> Fr.		Toda
TTT	<i>H. pratensis</i> (Pers. ex Fr.) Kummer	Higroforo de los prados	Toda
TT	<i>H. puniceus</i> Fr.	Higrofora roja	Toda
TT	<i>Laccaria amethystina</i> Murr.	Lacaria amatista	Toda

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES COMESTIBLES
T	<i>L. laccata</i> (Scop. ex Fr.) Berk. et Br.	Lacaria lacada	Toda
TT	<i>Lactarius deliciosus</i> L. ex Fr.	Niscalo	Toda, mejor de joven
4	<i>L. sanguifluus</i> Paulet ex Fr.	Lactario color de sangre	Toda, mejor de joven
12	<i>Lepiota excoriata</i> (Schaeff. ex Fr.) Kummer.—Paloma blanca	Lepiota blanca	Sombrero
8	<i>L. naucina</i> (Fr.) Kummer	Lepiota púdica	Sombrero
11	<i>L. procerata</i> (Scop. ex Fr.) Kummer	Parasol	Sombrero
TTT	<i>L. rhacodes</i> (Vitt.) Quél.	Lepiota andrajosa	Sombrero
T	<i>Lycoperdon giganteum</i> Pers.	Gran cuesco de lobo	De joven, rebanado
TTT	<i>Marasmius oreades</i> (Bolt. ex Fr.) Fr.	Senderuela	Sombrero
TT	<i>Mitrophora hybrida</i> (Sow. ex Fr.) Boudier.—Morillón	Morillón	Sombrero bien cocido
2	<i>Morchella conica</i> Fr. ex Pers.	Morilla, Colmenilla	Toda, muy cocida
TTT	<i>M. esculenta</i> Pers. ex Fr. var. <i>rigida</i>	Colmenilla	Toda, muy cocida
TTT	<i>M. e. var. rotunda</i> Pers.	Colmenilla	Toda, muy cocida
TTT	<i>M. vulgaris</i> Pers. ex Fr.	Colmenilla	Toda, muy cocida
T	<i>Peziza aurantia</i> Pers. ex Fr.	Peziza anaranjada	Toda, buena en crudo
10	<i>Pholiota aegerita</i> (Brig.) Quél.	Seta de chopo	Sombrero
TT	<i>P. mutabilis</i> Schaeff. ex Pers.		Sombrero
TT	<i>Pleurotus cornucopiae</i> Gillet	Cuerno de la abundancia	Toda
TT	<i>P. dryinus</i> Pers. ex Fr.		Toda, de joven
TT	<i>P. ostreatus</i> (Jacq. ex Fr.) Kummer	Cabeza de fraile	Toda
TT	<i>Psathyrella lacrymabunda</i> Pat. ex Bull.	Lacrimaria	Sombrero, de joven
TT	<i>Rhodophyllus clypeatus</i> (Bull. ex Fr.) Quél.—Macica	Macica	Toda
TTT	<i>Russula aurata</i> (With.) Fr.	Rusula dorada	Toda
TTT	<i>R. cyanoxantha</i> (Schaeff. ex Schw.) Fr.	Carbonera, Seta de cerdo	Toda
TT	<i>R. heterophylla</i> Fr.	Gorro verde, Guiberduliña.—Toda	
TTT	<i>R. vesca</i> Fr.	Rúsula comestible	Toda
7	<i>R. virescens</i> (Schaeff. ex Zanted.) Fr.	Palometá	Toda
TT	<i>Sparassis crispa</i> Fr. ex Wulf.	Barba de cabra	Toda, de joven
TT	<i>Tricholoma columbetta</i> (Fr.) Kummer	Palomita	Toda
TT	<i>T. flavovirens</i> (Pers. in Hofm. ex Fr.) Lind.—Seta de los caballeros	Seta de los caballeros	Toda
9	<i>T. gambosa</i> (Fr.) Kummer	Seta de primavera	Toda
TT	<i>T. nudum</i> (Bull. ex Fr.) Kummer	Pie azul	Toda
TTTT	<i>T. orirubens</i> Quél.	«Negrilla»	Toda
TTT	<i>T. panaeolus</i> (Fr.) Quél.	Pardina asturiana	Toda, buena en crudo
TTT	<i>T. personatum</i> (Fr. ex Fr.) Kummer	Pie violeta	Toda
TT	<i>T. portentosum</i> (Fr.) Quél.	Negrilla, Capuchina	Toda
TT	<i>T. terreum</i> (Schaeff. ex Fr.) Kummer	Ratones, Negrilla	Toda
TT	<i>Volvaria speciosa</i> Fr.	Volvaria	Toda

### ALGAS COMESTIBLES

NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES COMESTIBLES
<i>Chondrus crispus</i> (L.) Lyngbye	Musgo de Irlanda	Toda
<i>Chorda filum</i> (L.) Stackhouse		Toda

NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES COMESTIBLES
<i>Enteromorpha intestinalis</i> (L.) Link.	Ova marina	Toda
<i>Fucus vesiculosus</i> L.	Fuco	Ramificaciones
<i>Laminaria digitata</i> (L.) Lamouroux	Laminaria	Falsas hojas
<i>L. hyperborea</i> (Gunner) Foslie	Laminaria	Falsas hojas
<i>L. saccharina</i> Lamouroux	Laminaria, Correa	Toda
<i>Laurencia pinnatifida</i> (Hudson) Lamouroux		Toda
<i>Porphyra umbilicalis</i> (L.) Kützing.		Toda
<i>Rhodymenia palmata</i> (L.) J. Agardh		Toda
<i>Ulva lactuca</i> L.	Lechuga de mar	Toda
<i>U. rigida</i> C. Agardh	Lechuga de mar	Toda

### LIQUENES COMESTIBLES

NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES COMESTIBLES
<i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	Líquen de Islandia	Todo

### DICOTILEDONEAS COMESTIBLES

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES APROVECHABLES
C	<i>Actinidia chinensis</i> Planch.	Llantao, Kiwi	Fruto
	<i>Achillea millefolium</i> L.	Milenrama, Milhojas	Hojas tiernas
CO	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Castaño de Indias	Semillas hervidas y lavadas
	<i>Alliaria petiolata</i> (Bieb.) Cavara et Grande	Ajera	Hojas tiernas
	<i>Amaranthus retroflexus</i> L.	Bledo	Brotes tiernos
	<i>Amelanchier ovalis</i> Medicus	Guillomo	Frutos
	<i>Angelica sylvestris</i> L.	Angélica silvestre	Brotes jóvenes
	<i>Apium graveolens</i> L.	Apio	Hojas, brotes, raíz
C	<i>Arachis hypogaea</i> L.	Cacahuete	Semillas
	<i>Artemisa vulgaris</i> L.	Artemisa	Hojas, condimento
	<i>Arbutus unedo</i> L.	Madroño	Frutos
	<i>Atriplex hastata</i> L.	Armuelle silvestre	Brotes tiernos
	<i>A. patula</i> L.	» »	» »
	<i>Arctium minus</i> (Hill.) Bernh.	Lampazo, Bardana	Hojas jóvenes, raíz cocida
	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L. Sprengel	Gayuba	Frutos
	<i>Barbara vulgaris</i> R. Br.	Hierba de Santa Bárbara	Brotes tiernos
	<i>Bellis perennis</i> L.	Bellorita, Margaritina	Hojas, capítulos tiernos
	<i>Berberis vulgaris</i> L.	Agracejo	Frutos
	<i>Betula pendula</i> Roth.	Abedul	Savia fermentada

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES APROVECHABLES
C	<i>Beta vulgaris</i> L. subsp. <i>maritima</i> (L.) Arcangeli	Acelga marina	Hojas
C	<i>B. v.</i> L. subsp. <i>vulgaris</i> var. <i>alba</i>	Remolacha forrajera	Raíz
C	<i>B. v.</i> L. subsp. <i>v.</i> var. <i>conditiva</i>	Remolacha roja	Raíz
C	<i>B. v.</i> L. subsp. <i>v.</i> var. <i>flavescens</i>	Acelga	Hojas y peciolos
C y S	<i>Borago officinalis</i> L.	Borracha	Hojas
C	<i>Brassica napus</i> L. cultivar <i>napobrassica</i> (L.) Rchb.	Nabo	Raíz
C	<i>B. rapa</i> L.	Naba, Xorra, Grellos	Raíz y brotes tiernos
C	<i>B. oleracea</i> L.	Berza silvestre	Hojas
C	<i>B. o.</i> L. convar. <i>acephala</i> DC. culti- var <i>sabellica</i> L.	Bretón, Berza rizosa	Hojas
C	<i>B. o.</i> L. convar. <i>a</i> DC. cultivar <i>viridis</i> L.	Berza común, Verdura	Hojas
C	<i>B. o.</i> L. convar. <i>capitata</i> L. cultivar <i>capitata</i> L.	Repollo liso, Lombarda	Hojas
C	<i>B. o.</i> L. convar. <i>c</i> L. cultivar <i>sabauda</i> L.	Col de Milán, repollo rizoso	Hojas
C	<i>B. o.</i> L. convar. <i>botrytis</i> L. cultivar <i>botry-</i> <i>tis</i> L.	Coliflor	Inflorescencia joven
C	<i>B. o.</i> L. convar. <i>b</i> L. cultivar <i>italica</i> Pleuck	Bróculi	Inflorescencia joven
C	<i>B. o.</i> L. convar. <i>oleracea</i> cultivar <i>geminifera</i> DC.	Col de Bruselas	Brotes axilares
CO	<i>Calendula officinalis</i> L.	Maravilla	Flores liguladas
	<i>Campanula rapunculus</i> L.	Raponchigo	Raíces, hojas
	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medicus	Bolsa de pastor	Hojas basales tiernas
C	<i>Capsicum annuum</i> L. convar. <i>grossum</i>	Pimiento, P. dulce	Fruto
C	<i>C. a.</i> L. convar. <i>longum</i>	Guindilla, Pimiento picante	Fruto
	<i>Cardamine pratensis</i> L.	Berro de prado	Toda, tierna
	<i>Carpobrotus edulis</i> (L.) N. E. Br.	Higo del Cabo	Fruto y hojas
	<i>Carum carvi</i> L.	Alcaravea	Semillas y hojas
C	<i>Castanea sativa</i> Miller	Castaño	Semillas
	<i>Centranthus ruber</i> (L.) DC.	Milamores	Brotes y rizoma
C	<i>Cicer arietinum</i> L.	Garbanzo	Semillas
C	<i>Cichorium endivia</i> L.	Escarola, Endivia	Hojas
C y S	<i>C. intybus</i> L.	Achicoria, Endivia	Hojas basales y raíces
	<i>Cirsium arvense</i> (L.) Scop.	Cardo de los huertos	Brotes y raíces
	<i>C. vulgare</i> (Savi) Ten	Cardo común	Brotes tiernos, raíces
C	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. f.	Limonero	Frutos
C	<i>C. sinensis</i> (L.) Osbeck	Naranjo, N. dulce	Frutos
C	<i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansfeld.—Sandía	Sandía	Frutos
	<i>Cochlearia aestuaria</i> (Lloyd) Heywood.—Coclearia	Coclearia	Hojas
C	<i>Corylus avellana</i> L.	Avellano	Semillas
C	<i>Crataegus azarolus</i> L.	Acerolo, Manzaneto	Frutos
	<i>C. monogyna</i> L.	Espinera, Majuelo	Frutos
	<i>Crithmum maritimum</i> L.	Hinojo marino	Brotes y hojas tiernas
C	<i>Cucumis sativus</i> L.	Pepino	Fruto
C	<i>C. melo</i> L.	Melón	Fruto
C	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	Calabaza	Fruto
C	<i>C. pepo</i> L.	Calabacín	Fruto

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES APROVECHABLES
C	<i>Cydonia oblonga</i> Miller	Membrillero	Fruto (semillas tóxicas)
C	<i>Cynara cardunculus</i> L.	Cardo cultivado	Peciolos blanqueados
C	<i>C. scolymus</i> L.	Alcachofera	Cabezas tiernas
C	<i>Cyphomandra betacea</i> (Cav.) Sendt.—Arbol tomate		Frutos, mejor cocidos y pelados
CO	<i>Chaenomeles speciosa</i> (Sweet) Nakai.—Membrillero japonés	Membrillero japonés	Frutos hervidos
	<i>Chenopodium album</i> L.	Cenizo	Brotes y hojas tiernos
	<i>Ch. bonus-henricus</i> L.	Zurrón	Brotes y hojas tiernos
	<i>Chondrilla juncea</i> L.	Condrita, Planta brújula	Hoja basales tiernas
C	<i>Daucus carota</i> L. subs. <i>sativus</i> (Hoffm.) Arcang.—Zanahoria	Zanahoria	Raíz
CO	<i>Dianthus caryophylus</i> L.	Clavel cultivado	Pétalos
C	<i>Diospyros kaki</i> L. fil.	Palosanto, Kaki	Fruto muy maduro
	<i>Echium vulgare</i> L.	Viborera	Brotes y hojas muy tiernos
	<i>Epilobium angustifolium</i> L.	Laurel de San Antonio	Brotes jóvenes, raíz
C	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindley.—Níspero del Japón	Níspero del Japón	Frutos
	<i>Erodium cicutarium</i> (L.) L'Her	Hierba de la coralina, Alfileres	Hoja jóvenes
	<i>Eryngium maritimum</i> L.	Eringio marítimo	Raíces jóvenes
	<i>Fagus sylvatica</i> L.	Haya, Faya	Aceite de las semillas
C	<i>Ficus carica</i> L.	Higuera, Figal	Frutos
CO	<i>F. elastica</i> Roxb.	Ficus	Hoja jóvenes
	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.—Ulmaria	Ulmaria	Flores en vino
	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	Hinojo, Cenoyo	Partes tiernas
C	<i>Fragaria ananassa</i> Duchesne	Fresa cultivada	Fresas
	<i>F. vesca</i> L.	Fresa silvestre, Miruéndano	Fresas
	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	Fresno	Hoja fermentadas
	<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.	Aspérula olorosa	Toda, aromatizar licores
	<i>Gentiana lutea</i> L.	Genciana	Raíz para aromatizar
	<i>Geum urbanum</i> L.	Hierba de San Benito	Partes tiernas
	<i>Glechoma hederacea</i> L.	Hiedra terrestre	Brotes y hojas tiernas
C	<i>Helianthus annuus</i> L.	Girasol, Mirasol, Pipas	Semillas
	<i>Heracleum sphondylium</i> L. subsp. <i>pyrenaicum</i> (Lam.) Bonnier & Layens	Espondilio	Brotes jóvenes (semillas afrodisíacas)
	<i>Humulus lupulus</i> L.	Lúpulo	Hoja y brotes tiernos
CO	<i>Impatiens balsamina</i> L.	Miramelindo	Hoja
	<i>Inula crithmoides</i> L.	Salvió	Hoja cruda
C	<i>Juglans regia</i> L.	Nogal, Nocéu	Semillas
CO	<i>Kochia scoparia</i> (L.) Schrad.	Mirabel, Ciprés de verano	Hoja, semillas
C	<i>Lactuca sativa</i> L. var. <i>capitata</i> L.—Lechuga común	Lechuga común	Hoja
C	<i>L. s. L. var. <i>longifolia</i></i> Lam.	Lechuga romana	Hoja
	<i>L. serriola</i> L.	Lechuga escarola	Hoja tierna (precaución)
	<i>Lamium album</i> L.	Ortiga blanca, Lamio blanco	Brotes y hojas jóvenes
	<i>Lapsana communis</i> L.	Lampsana	Hoja y brotes tiernos
	<i>Lathyrus montanus</i> Bernh.		Raíces tuberosas
	<i>Laurus nobilis</i> L.	Laurel	Hoja seca (condimento)
C	<i>Lens culinaris</i> Medicus	Lenteja	Semillas

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES APROVECHABLES
	<i>Lepidium campestre</i> (L.) R. Br.—Mostaza silvestre		Hojas tiernas
	<i>Leucanthemum vulgare</i> Lam. Margarita mayor		Hojas tiernas
	<i>Lithospermum officinale</i> L. Mijo de sol		Hojas en infusión
CO	<i>Lunaria annua</i> L. Moneda del Papa		Raíces
	<i>Lupinus luteus</i> L. Altramuz amarillo		Café de semillas tostadas
C	<i>Lycopersicon esculentum</i> Miller.—Tomatera		Frutos
	<i>Lythrum salicaria</i> L. Salicaria		Hojas tiernas
C	<i>Malus domestica</i> Borkh. Manzano, Pomar		Frutos
	<i>Malva nicaeensis</i> All. Malva		Brotes y hojas jóvenes
	<i>M. parviflora</i> L. Malva		Brotes y hojas jóvenes
	<i>Malva sylvestris</i> L. Malva común		Brotes y hojas jóvenes
C	<i>Medicago sativa</i> L. Alfalfa, Alcacer		Harina de hojas
	<i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pallas.—Meliloto		Raíces
	<i>Melissa officinalis</i> L. Toronjil, Abeyera, Melisa		Hojas tiernas
C	<i>Mentha X piperita</i> L. Menta piperita		Hojas (condimento)
	<i>M. pulegium</i> L. Poleo		Hojas (condimento)
C	<i>Mespilus germanica</i> L. Níspero, Carápano		Frutos muy maduros
	<i>Meum athamanticum</i> Jacq. Meo		Brotes y hojas tiernas
	<i>Montia fontana</i> L. Hierba del manantial		Hojas
C	<i>Morus alba</i> L. Morera		Frutos
C	<i>Morus nigra</i> L. Moral		Frutos
	<i>Myrrhis odorata</i> (L.) Scop. Perifollo oloroso		Raíces y brotes jóvenes
	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. Berro		Partes verdes
CO	<i>Nymphaea alba</i> L. Nenúfar		Rizomas
C	<i>Ocimum basilicum</i> L. Albahaca		Hojas (condimento)
	<i>Oenothera erythrosepala</i> Borbas.—Onagra		Raíces
	<i>Origanum vulgare</i> L. Orégano		Hojas, flores (condimento)
	<i>Oxalis acetosella</i> L. Aleluya, Acederilla		Hojas (precaución)
	<i>O. corniculata</i> L. Pan de cuco		Hojas
	<i>O. latifolia</i> Kunth. Boliche		Hojas (precaución)
	<i>O. pes-caprae</i> L. Flor del sueño		Raíces
	<i>Papaver somniferum</i> L. Amapola real, Adormidera		Semillas
	<i>Pastinaca sativa</i> L. subsp. <i>sylvestris</i> (Miller) Rouy & Camus Chirivía		Raíces cocidas
C	<i>Petroselinum sativum</i> Hoffm. Perejil		Hojas (condimento)
C	<i>Phaseolus coccineus</i> L. Fréjol, Judía pinta		Frutos verdes y semillas
C	<i>P. lunatus</i> L. Judión, Fabona, Judía de Lima	Semillas y frutos jóvenes	
C	<i>P. vulgaris</i> L. Fabes, Alubias, Judía común	Semillas	
C	<i>Physalis alkekengi</i> L. Alquequenje		Fruto
	<i>Phytolacca americana</i> L. Fitolaca, Carminera		Brotes (frutos colorantes)
C	<i>Pimpinela anisum</i> L. Anís, Anís verde		Semillas (condimento)
C	<i>Pisum sativum</i> L. Guisante, Arvejo, Arvello		Semillas
C	<i>P. s. L. convar. axiphium</i> Alef.—Tirabeque, Cometodo		Fruto inmaduro
	<i>Plantago coronopus</i> L. Estrellamar, Hierba del costado.—Hojas jóvenes		
	<i>P. lanceolata</i> L. Llantén menor		Hojas jóvenes

NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTE APROVECHABLE	
<i>P. major</i> L.	Llantén grande	Hojas jóvenes	
<i>P. maritima</i> L.	Llantén de mar	Hojas jóvenes	
<i>Polygonum bistorta</i> L.	Bistorta	Rizoma, brotes tiernos	
<i>P. hydropiper</i> L.	Pimienta acuática	Hojas (condimento)	
<i>P. viviparum</i> L.	Suelda coloradilla, bistorta vivípara.—Raíces		
<i>Portulaca oleracea</i> L.	Verdolaga	Hojas, brotes	
<i>Primula veris</i> L.	Primavera	Flores	
<i>P. vulgaris</i> L.	Primavera	Flores	
<i>Prunella vulgaris</i> L.	Brunela	Hojas, brotes (condimento)	
C <i>Prunus armeniaca</i> L.	Albaricoquero, Albornín	Frutos	
C <i>P. avium</i> L.	Cerezo común	Frutos	
C <i>P. a. L. var. duracina</i> (L.) Schübl. y Martens	Cerezón, C. garrafales	Frutos	
C <i>P. domestica</i> L.	Ciruelo, C. europeo, Cerigüelo.—Frutos		
C <i>P. d. L. subsp. insititia</i> (L.) C. K. Schneider	Niso, Ciruelo de San Julián	Frutos	
C <i>P. dulcis</i> (Miller) D.A. Webb.	Almendro	Semillas	
	<i>P. padus</i> L.	Cerezo aliso, Palo de San Gregorio	Frutos confitados
C <i>P. persica</i> (L.) Batsch.—Pascal, Melocotonero, Paraguayo, etc.—Frutos			
C <i>P. p. (L.) Batsch var. nuciper-</i>			
	<i>sica</i> (Borkh.) C. K. Schneider	Nectarina	Frutos
C <i>P. salicina</i> Lindl.	Ciruelo japonés, C. americano	Frutos	
	<i>P. spinosa</i> L.	Endrino, Brusel	Frutos
	<i>Pulmonaria longifolia</i> (Bast.) Boreau.—Pulmonaria	Brotos tiernos	
C <i>Pyrus communis</i> L.	Peral, Pereo	Fruto	
	<i>P. piraster</i> Brugsd.	Peral silvestre, Peruyo	Fruto muy maduro
	<i>Quercus ilex</i> L.	Encina	Semillas
	<i>Q. petraea</i> (Mattuschka) Liebl.—Roble albar	Semillas	
	<i>Q. robur</i> L.	Roble, Carballo	Semillas
	<i>Q. suber</i> L.	Alcornoque, Corcheo	Semillas
	<i>Ranunculus ficaria</i> L.	Celidonia menor	Toda, pero cocida
	<i>Raphanus raphanistrum</i> L.	Rábano silvestre, Rabaniza	Hojas tiernas
C <i>R. sativus</i> L.	Rábano, Rabanito	Raíz	
	<i>Reseda phytœuma</i> L.	Reseda, Sosiega-niño, Gualdilla.—Hojas	
	<i>Ribes alpinum</i> L.	Grosellero de los Alpes	Frutos
	<i>R. nigrum</i> L.	Grosellero negro, Casis	Frutos
	<i>R. petraeum</i> Wulfen	Grosellero de las rocas	Frutos
C <i>R. rubrum</i> L.	Grosellero común, G. rojo	Frutos	
C <i>R. uva-crispa</i> L.—Grosellero espinoso, Uva espina, Güespino.—Frutos			
	<i>Rosa canina</i> L.	Rosal silvestre, Escaramujo	Frutos
C <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Romero	Hojas (condimento)	
	<i>Rubus caesius</i> L.	Zarza macho	Fruto
C <i>R. idaeus</i> L.	Frambueso	Frutos	
	<i>R. ulmifolius</i> Schott.—Zarzamora, Escayo, zarza común	Frutos	
	<i>Rumex acetosa</i> L.	Acedera, Vinagrera	Hojas, brotes

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTE APROVECHABLE
	<i>R. acetosella</i> L.	Acederilla	Hojas, brotes
	<i>R. crispus</i> L.	Lengua de vaca, Paniega	Hojas
	<i>R. obtusifolius</i> L.	Romaza, Paniega	Hojas
	<i>R. scutatus</i> L.	Acedera redonda	Hojas
	<i>Salicornia europaea</i> L.	Salicor pollo, Hierba salada	Hojas jóvenes
	<i>Salsola kali</i> L.	Barrilla, Espinardo	Hojas, buena en crudo
	<i>Salvia verbenaca</i> L.	Hierba de Santa Lucía	Hojas
	<i>Sambucus nigra</i> L.	Sáuco, Sabugo	Frutos bien maduros
	<i>Samolus valerandi</i> L.	Pamplina de agua	Hojas, brotes
	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	Pimpinela menor	Hojas, brotes
	<i>S. officinalis</i> L.	Pimpinela mayor	Hojas
	<i>Sedum album</i> L.	Pan de cuco	Hojas
	<i>Sedum telephium</i> L.	Hierba de los callos	Hojas
	<i>Silene acaulis</i> L.		Hojas, brotes jóvenes
	<i>S. vulgaris</i> (Moench.) Gärcke	Restallones, Collejas	Hojas, brotes
	<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertner.—Cardo borriquero.—	Hojas, café de semillas tostadas	
C	<i>Sinapis alba</i> L.	Mostaza blanca	Hojas, semillas (condimento)
C	<i>S. arvensis</i> L.	Mostaza silvestre, Collejón	Hojas, capullos, semillas
	<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop.—Hierba de los cantores		Hojas
	<i>Smyrnium olusatrum</i> L.	Olusatro	Hojas jóvenes, peciolos
C	<i>Solanum melongela</i> L.	Berenjena	Fruto, hojas
C	<i>S. nigrum</i> L.	Hierba mora, Tomatillos del diablo	Hojas, brotes
C	<i>S. tuberosum</i> L.	Patatera, Patata	Tubérculos
	<i>Sonchus asper</i> (L.) Hill.	Cardeña, Cerraja común	Hojas, tallos tiernos
	<i>S. oleraceus</i> L.	Cardeña, Cerraja, Lechecina	Hojas, tallos tiernos
	<i>Sorbus aria</i> (L.) Crantz	Mostajo, Mostayo	Frutos cocidos y sin el agua
C	<i>S. aucuparia</i> L.	Serbá	Frutos cocidos y sin el agua
C	<i>S. domestica</i> L.	Azazollo	Frutos
C	<i>Spinacia oleracea</i> L.	Espinaca	Hojas
	<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	Pamplina, Meruxa	Toda (cocida)
	<i>Symphytum officinale</i> L.	Consuelda	Hojas, tallos jóvenes
	<i>S. tuberosum</i> L.	Consuelda menor, Turmosa	Brotes tiernos (precaución)
CO	<i>Tagetes patula</i> L.	Damasquina, Clavel de Indias	Hojas (condimento)
	<i>Taraxacum officinale</i> Webber	Diente de león, Amargón	Hojas, café de raíz
	<i>Thlaspi arvense</i> L.	Mostaza salvaje	Hojas y brotes jóvenes
	<i>Thymus mastichina</i> L.	Mejorana silvestre	Hojas (condimento)
	<i>Tragopogon porrifolius</i> L.	Salsifi blanco, Barba de cabra	Raíces, hojas jóvenes
	<i>T. pratensis</i> L.	Salsifi, Barba de cabra	Raíces, hojas jóvenes
	<i>Trifolium pratense</i> L.	Trébole, Trébol común	Hojas tiernas, infus. flores
	<i>T. repens</i> L.	Trébol blanco, T. rastrero	H. tiernas, infusión flores
CO	<i>Tropaeolum majus</i> L.	Capuchina	Hojas, brotes tiernos
	<i>Tussilago farfara</i> L.	Uña de caballo, Tusilago	Hojas tiernas
	<i>Urtica dioica</i> L.	Ortiga, O. mayor	Hojas y brotes
	<i>U. urens</i> L.	Ortiga menor	Hojas y tallos jóvenes
C	<i>Vaccinium corymbosum</i> L.	Arándano americano, A. azul	Frutos

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES APROVECHABLES
	<i>V. myrtillus</i> L.	Arándano, Raspanera	Frutos
	<i>V. uliginosum</i> L.	Arándano negro	Frutos
	<i>Valeriana officinalis</i> L.	Valeriana oficial, Alfeñique	Hojas (condimento)
	<i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterrade.—Hierba de los canónigos	Hojas jóvenes	
	<i>Veronica bocabunga</i> L.	Bocabunca, Hierba azul	Hojas y brotes jóvenes
	<i>V. officinalis</i> L.	Verónica, Té de Europa	Hojas (infusión)
C	<i>Vicia faba</i> L.	Haba, Faba de mayo, Faba prieta	Semillas y vainas
	<i>V. hirsuta</i> (L.) S. F. Gray	Alverjón, Hierba de la fame	Semillas
	<i>Viola odorata</i> L.	Violeta de olor	Flores (condimento)
C	<i>Vitis vinifera</i> L.	Vid, Parra, Uvas	Frutos y hojas
C	<i>Ziziphus jujuba</i> Miller	Azufaifo, Jinjolero	Frutos

### MONOCOTILEDONEAS COMESTIBLES

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE VULGAR	PARTES COMESTIBLES
C	<i>Allium cepa</i> L.	Cebolla	Bulbo
C	<i>A. porrum</i> L.	Ajo puerro, Puerro	Bulbo
C	<i>A. sativum</i> L.	Ajo	Bulbillos
	<i>A. ursinum</i> L.	Ajo de oso	Hojas
	<i>Arum maculatum</i> L.	Aro manchado	Rizoma (lavar los trozos y cocer)
	<i>A. italicum</i> Miller.	Aro	Rizoma troceado (lavar los trozos y cocer)
C	<i>Asparagus officinalis</i> L.	Esparraguera	Brotes tiernos
	<i>Asphodelus albus</i> Miller	Gamón, Pitaciega	Raíces
C	<i>Avena sativa</i> L.	Avena	Semillas
	<i>Digitaria sanguinalis</i> (L.) Scop.—Garranchuelo		Semillas
	<i>Echinochloa crus-galli</i> (L.) Beauv.—Pierna de gallo		Semillas
	<i>Eleocharis palustris</i> (L.) R. et S.—Junco de laguna		Brotes jóvenes y cocidos
	<i>Glyceria fluitans</i> (L.) R. Br.	Hierba del maná	Semillas
CO	<i>Hemerocallis fulva</i> L.	Flor de un día	Brotes jóvenes
C	<i>Hordeum vulgare</i> L.	Cebada	Semillas
	<i>Lilium martagon</i> L.	Azucena silvestre, Martagón	Bulbos (precaución)
	<i>Orchis mascula</i> L.	Satirión manchado	Tubérculos
	<i>Phragmites australis</i> (Cav.) Trin.—Carrizo, Cañavera		Rizomas, brotes jóvenes
CO	<i>Phyllostachis mitis</i> A. y C. Riviere.—Bambú		Brotes jóvenes cocidos
	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	Brusco	rizoma (precaución)
C	<i>Secale cereale</i> L.	Centeno	Semillas
	<i>Setaria verticillata</i> (L.) Beauv.—Hierba lagartera		Semillas
	<i>Tamus communis</i> L.	Nuez negra	Brotes tiernos (precaución)
	<i>Triglochin maritimum</i> L.		Partes verdes
C	<i>Triticum aestivum</i> L.	Trigo, Pan	Semillas
C	<i>T. spelta</i> L.	Escanda, Escaña	Semillas
	<i>Typha latifolia</i> L.	Espadaña	Brotes
C	<i>Zea mays</i> L.	Maíz	Semillas

## BIBLIOGRAFIA

- Altmann, H. (1980). *Pequeña guía de las plantas y animales venenosos de Europa*. E. Omega, Barcelona.
- Brosse, J. (1979). *Atlas des arbustes, arbrisseaux et lianes de France et Europe Occidentale*. Bordas Nature, Barcelone.
- Calonge, F. D. (1975). *Hongos de nuestros campos y bosques*. E. I. C. O. N. A., Madrid.
- Conran, T. y C. (1982). *Manual de la buena cocina*. E. Folio, Barcelona.
- Dantin Cereceda, J. (1929). *Las plantas cultivadas*. E. Espasa Calpe, Barcelona.
- Deysson, G. (1967). *Organisation et clasification des plantes vasculaires. Systematique*. E. S. E. E. S., Paris.
- Díaz González, T. E. & al. (1982). *Botánica. Enciclopedia temática de Asturias*. E. Cañada, Gijón.
- García Rollán, M. (1982). *Manual para buscar setas*. Publ. Ext. Agraria, Madrid.
- Gimeno y Brun, E. R. (1890). *Nociones elementales de Historia Natural*. E. Pardo, Gusano y Compañía, Oviedo.
- Hartmann, H. T. & Kester, D. E. (1980). *Propagación de plantas. Principios y prácticas*. E. C. E. S. A., México.
- Heim, R. (1969). *Champignons d'Europe*. E. N. Boubée & Cie, París.
- Lainz, M. (1982). *Mis contribuciones al conocimiento de la flora de Asturias*. Ins. Est. Ast. del C. S. I. C., Oviedo.
- Lange, J. E. & al. (1976). *Guía del campo de los hongos de Europa*. E. Omega, Barcelona.
- Launert, E. (1982). *Guía de las plantas medicinales y comestibles de España y Europa*. E. Omega, Barcelona.
- Lizan reclusa, L. (1967). *Identificación de hongos comestibles*. Publ. Minist. Agricult. J39. Madrid.
- Locquin, M. & Cortin, B. (1975). *Champignons comestibles et venenous*. E. Fernand Nathan, París.
- Lotina Benguria, R. (1971). *Setas venenosas de Europa*. E. Gráficas Loroño, Bilbao.
- Lotina Benguria, R. (1972). *Setas comestibles de Europa*. E. Gráficas Loroño, Bilbao.
- Mayor, M. & Díaz, T. E. (1977). *La flora asturiana*. E. Ayalga, Salinas.
- Mayor, M. & Alvarez Rodríguez, A. J. (1980). *Plantas medicinales y venenosas de Asturias, Cantabria, Galicia, León y País Vasco*. E. Ayalga, Oviedo.
- Masefield, G. B. & al. (1971). *The Oxford Book of Food Plants*. E. Oxford University Press, Manchester.
- Negri, G. (1964). *Erbario figurato. Descrizione e proprietà delle piante medicinali e velenose della Flora Italiana*. E. Ulrico Hoepli Milano.
- Paris, R. & Moise, H. (1966, 1967, 1971). *Précis de matière médicale*. 1, 2 y 3. E. Masson, París.
- Phillips, R. (1978). *Trees in Britain, Europe and North America*. E. Ward Lock Limited, London.
- Pignatti, S. (1982). *Flora d'Italia*, 1, 2 y 3. Edagricole, Bologna.
- Romagnesi, E. (1977). *Champignons d'Europe*. 1 y 2. E. Bordas, París.
- Sánchez-Monge y Parellada, E. (1980). *Diccionario de plantas agrícolas*. E. Ser. Publ. Agrarias, Madrid.
- Selection du Reader's Digest (1977). *Secrets et vertus des plantes médicinales*. París.
- Stuart, M. (1981). *Encyclopedia de hierbas y herboristería*. E. Omega, Barcelona.
- Tutin, T. G. & al. (Edit.) (1964, 1968, 1972, 1976, 1980). *Flora Europaea*. 1, 2, 3, 4 y 5. Cambridge.
- Vox (1980). *Diccionario monográfico del reino vegetal*. E. Bibliograf, Barcelona.