

Jara pringosa (*Cistus ladanifer*), usos, utilidades y curiosidades en Extremadura

JESÚS MANUEL CRESPO MARTÍN
JOSÉ ALFONSO CARDENAL GALVÁN
DIEGO PERAL PACHECO
Y DR. JOSÉ RAMÓN VALLEJO VILLALOBOS

*Grupo de Investigación en Humanidades Médicas
Facultad de Medicina. UEx*

RESUMEN

Extremadura es una región donde se puede observar claramente la relación entre el hombre y la jara pringosa a través de múltiples facetas de la vida humana.

La Medicina Popular y otras actividades tradicionales como la apicultura ponen de manifiesto esta riqueza cultural

ABSTRACT

Extremadura is a region where the relationship between men and the "gum rockrose" can be clearly observed, though multiples facets of human life.

Popular Medicine and other traditional activities like apiculture reveal this cultural richness.

JARAS, LA PLANTA

La más conocida de nuestras jaras, la pringosa (*Cistus ladanifer*), aparece cubriendo las colinas de numerosos campos de la mitad occidental ibérica hasta los 1.000 metros de altitud. Es con toda seguridad el matorral más característico de Extremadura y del monte mediterráneo. Científicamente las jaras se clasifican en el género *Cistus*, que da nombre a la familia de las cistáceas, a la que también pertenecen las jarillas y los jaguarzos. Esta especie es un arbusto que habitualmente no supera los 2 metros de altura, pero en condiciones óptimas puede llegar a alcanzar hasta 2,5 o incluso los 4 metros. Sus grandes flores llaman particularmente la atención entre los meses de marzo y junio, según la

zona geográfica, ya que resalta el blanco de su espectacular floración en el tapiz siempre verde que forma el jara^{1, 13, 14, 15, 24}.

Sus flores son muy grandes, de hasta 10 cm de diámetro, se diferencian bien de las de otras jaras, con las que a menudo aparece mezclada, por su tamaño y porque suelen poseer una mancha de color purpúreo en la base de cada pétalo que le confiere el nombre popular de “jara de las cinco llagas” (se trata de la variedad *maculata*) aunque estas flores también pueden ser completamente blancas (variedad *albiflorus*). Los estambres son muy numerosos y el pistilo está formado por entre 5 y 6 cavidades que, al madurar, producen un fruto seco denominado cápsula. Es precisamente de esta forma del fruto, en cápsula globosa, de la que proviene la denominación del género, que tiene su origen en la palabra del latín *cisthos*, que a su vez deriva del griego *kísthos*, que significa “cesto”^{11, 13, 14, 15, 24}.

Las hojas de la jara son enteras, alargadas y estrechas, de hasta 10 cm. de largo. Cuando son jóvenes, aparecen impregnadas de una sustancia de carácter resinoso y olor característico, que le confiere un aspecto brillante y se adhiere fácilmente a las manos y a la ropa. Es por esta sustancia pegajosa por la que ha recibido la denominación popular de “pringosa”^{11, 13, 14, 15, 24}.

La sustancia pegajosa de las jaras pringosas, denominada ládano (que le confiere el epíteto específico de *ladanifer*), tiene la propiedad de inhibir el crecimiento de otras plantas, lo que, junto con la preferencia de la jara pringosa por los terrenos aclarados por talas o incendios, explica la gran capacidad colonizadora de esta especie, que le permite formar en ocasiones grandes extensiones de matorral impenetrable^{8, 11, 19, 20, 24}.

En la Península Ibérica, el área de la jara pringosa coincide en líneas generales con la de la encina, siempre que ésta no habite sobre terrenos calcáreos. Está muy adaptada a crecer sobre suelos muy degradados o menos evolucionados, por lo que su presencia suele indicar suelos muy pobres^{1, 8, 23, 24}.

Se extiende desde el nivel del mar, donde puede vivir incluso en las arenas de las dunas costeras hasta unos 1500 metros de altitud. Es especialmente abundante en Extremadura, Andalucía y ciertas regiones del centro, como el sur de Ávila y el oeste de Madrid y en la región centro de Portugal. Además de en nuestra Península, la jara pringosa habita en las Islas Canarias, donde es frecuente, y en el sudeste de Francia, Marruecos y Argelia^{1, 4, 6, 11, 14, 15, 18, 20, 24, 30, 32}.

Las poblaciones de África (Argelia, Marruecos) y de la serranía de Ronda en Andalucía muestran las hojas provistas de un corto rabillo, lo que las diferencia del resto de las poblaciones de la especie; por ello, esta raza geográ-

fica se ha denominado *Cistus ladanifer* Subsp. *africanus*, diferenciada de la especie tipo subsp. *ladanifer*^{4, 11, 15, 23, 24}.

Otra raza geográfica de la jara pringosa, que se reconoce porque las hojas tienen los nervios muy resaltados en la cara superior, es la denominada *Cistus ladanifer* subsp. *sulcatus*, que crece exclusivamente en el suroeste de Portugal: costas del Algarbe y el Bajo Alentejo. Antes de los nuevos estudios taxonómicos que la han considerado como raza o variedad, algunos autores la consideraban como una especie distinta: *Cistus palhinhae*. Esta raza geográfica se trata de un arbustillo achaparrado de hasta medio metro de alto, raramente más elevado en las zonas al abrigo del viento. Habita desde el nivel del mar hasta unos 100 metros de altitud. Se cría en matorrales pulvulares costeros, es decir, formando agrupaciones redondeadas características, en lugares venteados de suelo arenoso sobre rocas calizas^{1, 4, 11, 24}.

USOS Y UTILIDADES DE LA JARA PRINGOSA

El ládano procede de pequeñas glándulas e impregna las hojas y el tallo de las jaras. Esta sustancia es una oleorresina marrón pegajosa que refleja efectivamente los rayos solares y por lo tanto provoca una menor transpiración de la planta, protegiéndola así del calor. El ládano que se obtiene de la jara pringosa es una sustancia de aspecto resinoso de color pardo oscuro; tiene un sabor amargo y un aroma persistente y agradable. La resina de dichas jaras contiene “*esencia de ládano*” en una proporción del 0,91%, la cual es de color amarillo dorado y aroma fuerte a ámbar. La esencia de ládano es soluble en alcohol, cloroformo y éter. Dicha esencia contiene dos cetonas, fenoles, ésteres y sesquiterpenos y se obtiene en la actualidad por arrastre de vapor^{11, 22, 24, 33}.

La utilización del ládano se conoce desde la antigüedad, su uso en medicina está bien documentado. Contiene varios principios activos -principalmente el denominado ladaniol-. Se considera que el ládano tiene diversas acciones farmacológicas, entre las que cabe destacar una acción sedante del sistema nervioso (usado contra el insomnio y los estados de ansiedad e histeria), una acción revulsiva y otra antigastrálgica (actúa aliviando los síntomas de las gastritis y las úlceras gastroduodenales). Su principal aplicación tradicional ha sido en medicina popular. Se recomendaba contra la tosferina que se cortara jara y se colgara boca abajo en la habitación del enfermo para ayudarle a respirar. También se usaba el ládano mediante administración oral diluido al 5 % en jarabes para el alivio de la tos. No obstante, dada la toxicidad de los principios

activos que contiene el ládano sobre el riñón, el hígado y el sistema nervioso, se recomienda, exclusivamente, el uso tópico para combatir las contracturas musculares y los dolores articulares. Para ello, existen algunos preparados en el mercado, aunque la simple aplicación de hojas jóvenes machacadas de jara pringosa sobre la zona dolorida puede surtir efectos similares^{5, 7, 11, 22, 33}.

A lo largo de la historia se han descrito los más curiosos procedimientos para la recolección del ládano. Uno de ellos consistía en hacer pasar durante la primavera rebaños de cabras por los jarales para que la resina se impregnara en su pelo. Al guardar el ganado, éste era cepillado para así, día a día, ir “cosechando” el ládano. Para la obtención artesanal de ládano en Extremadura se echaban manojos de jaras sin raíces (se obtenían por segado) en calderas especiales. A los cinco minutos de estar cociendo empezaban a echar espuma. Esta espuma se recogía con una paleta y cuando se enfriaba se hacían unas bolas negras denominadas “*meojas*” (ládano). Esta actividad se realizaba centrada principalmente en la época veraniega. Tuvo su mayor importancia económica en la segunda mitad del Siglo XX. El proceso se hace más rentable cuando se añade al agua de cocción sosa cáustica y posteriormente al agua donde se ha cocido la jara se le añade ácido sulfúrico para que produzca una reacción química que haga que se separe la resina extraída^{5, 22, 33}.

Antaño se preparaba el denominado “*emplasto regio*” para curar heridas y hernias o quebraduras. Este remedio se elaboraba mezclando el ládano con pez negra, trementina y cera amarilla de abejas. En algunas comarcas de Extremadura y en el Alentejo portugués se empleaba para las “muñecas abiertas”. Para ello se colocaban alrededor de las muñecas hojas de jara manteniéndolas mediante una ligadura. En cualquier caso, hoy día son escasos los usos medicinales del ládano, utilizándose más frecuentemente en la industria de perfumería como fijador de esencias y para dar un toque de cuero al perfume. Su olor es muy rico, complejo y tenaz, por lo que resulta muy apreciado en perfumería, por su semejanza con el aroma del “ámbar gris”. Este último ha sido prohibido su uso en muchos países debido a que sus precursores se originaban a partir del esperma de cachalote o ballenas, que, además de las consideraciones éticas sobre su extracción, son especies protegidas. En los últimos años el ládano también ha adquirido utilidad para la industria química, al ser empleado como sustancia que confiere propiedades adhesivas a los fitosanitarios empleados en fumigaciones agrícolas^{11, 22, 24}.

La madera de la jara se aprovechaba como combustible para las hogueras, para calentarse. Pero era muy utilizada y apreciada como leña para cocer el

pan debido al gusto que le confería al mismo. Así mismo servía y se usaba como combustible para los hornos de cal (caleras)^{5, 7, 11}.

La jara era muy empleada para hacer “picón” o “cisco”, carbón muy menudo para los braseros. Para ello se rozaba la jara con una hoz de punta roma y se preparaba la piconera amontonando los “*brazaos*” de ramas de jaras, sin raíz. Esta labor suponía un tremendo esfuerzo para ganarse el jornal. Un piconero cortaba y agavillaba en jornadas de 9 a 10 horas (de sol a sol) alrededor de 900 kg de jaras, que quemaba al amanecer del día siguiente. Se encendía la piconera y se añadía agua poco a poco de modo que humease, pero que no se formasen cenizas, sino tizones. Este proceso se realizaba en unas dos horas, pudiendo realizar una persona de siete a ocho sacos en una jornada. La época idónea para hacer el picón era invierno o primavera. Actualmente sigue realizándose de la misma manera por algunas personas en algunas partes de la geografía extremeña, pero de una manera muy esporádica^{5, 11, 12, 16, 22}.

La denominada “chasca” en los hornos de carbón es la cobertura vegetal que se pone cubriendo la pila de leña gruesa (principalmente de encina o alcornoque). El material de esta cobertura suele ser pasto, paja, puntas de jara o la mezcla de ellos. A este proceso se le denomina “encañá” para finalmente cubrir todo el conjunto con tierra seca y suelta. Para evitar riesgos de que se hunda el horno durante la elaboración del carbón este debe ser muy tupido de leña, llevar mucha chasca y mucha tierra, aparte de no violentar el fuego^{11, 31}.

Otro uso que se le ha dado a esta madera ha sido en la ganadería caprina, muy ligada a las zonas de jarales. Así se empleaba para hacer los “bozos” de los chivos. Estos son unos palos de jara cortados a la medida de la boca, que se les ponía a los cabritos para que no mamaran pero que sí pudieran comer, con el fin de que no dejaran sin leche a la madre, hasta que se ordeñaba. A esta operación se la denominaba “redrar a los chivos”. La especie ganadera por excelencia asociada al pastoreo en los jarales es la cabra. Las ovejas y vacas también pueden ramonear jaras, pero de una manera anecdótica en aquellos lugares donde existe esta cobertura vegetal acompañando a los pastos. En aquellas tierras más deprimidas algunos ganaderos también emplean sus ramas tiernas como forraje para el ganado. Esto también ha dado lugar a que diversos proyectos de investigación intenten encontrar utilidades a la jara negra en alimentación animal. Algunos estudios han demostrado que las hojas de este arbusto, una vez tratadas con etanol, son susceptibles de incorporarse a piensos para conejos, sustituyendo a la alfalfa (*Medicago sativa*)^{2, 5, 16, 27, 34}.

Antiguamente también se hacían punzones de jara y agujas para coser los aparejos de las bestias. Las ramas (que se llamaban varetas o variles) de jara son muy rectas y se usaban para hacer las “perchas” que es la denominación que se daba a unas especies de trampas empleadas para cazar pequeños animales, principalmente conejos y perdices^{5,11}.

En la apicultura tradicional, en colmenas de corcho, la madera de jara jugaba un papel fundamental, gracias a su abundancia, dureza y el hecho de ser una madera que no se apolilla. Se usaban palos secos de jara, denominados “tranquillas”, cruzados de dos en dos en forma de aspa, dividiendo el corcho en su interior. La función de estas tranquillas era la de sujetar los panales. Para el acabado también se usaban los “viro”, que eran una especie de clavos hechos de jara, que servían para coser el corcho por sus lados, y remachar la parte superior que lo cubría, llamada “témpano”^{3,11,13}.

La dureza de la madera no solo ha tenido aplicación en la apicultura tradicional ligada a los corchos. También se ha empleado para hacer los cabrios de los tejados o los bolillos empleados en el arte de hacer encaje, artesanía que aún persiste en algunos enclaves de Extremadura, como por ejemplo la Sierra de Gata^{5,12}.

En multitud de zonas, antaño en los muros de las casas de piedra se colocaban cogollos de jara bajo la teja. Se hacía así por su utilidad como aislante del frío y del calor y además las tejas asentaban mejor. Normalmente los cabrios de los tejados de las casas eran de otra madera, como por ejemplo la de madroño, pero también se empleaba la de la jara. En las paredes de los cercados para el ganado se ponía jara seca atravesada en el remate. Muchas veces la cama de los pastores se hacía habitualmente con cogollos de jara^{5,12}.

Un producto de la jara, apreciado en el pasado pero ya abandonado, era la “mangla” o “Maná de España”, un exudado azucarado que aparece de modo irregular, formando copos blancos o amarillentos en la heridas de los tallos y cicatrices de las hojas en las ramas de la jara, ofreciendo un aspecto similar a la saliva, que se oscurecen al contacto con el aire. Se compone de glicocistina, un azúcar propio de los *Cistus*, con sabor dulzón y ligeramente resinoso. Entre otras virtudes, servía para combatir la tos, para ello se hacían pastillas con ácido nítrico. Aunque más a menudo la mangla se recolectaba y ofrecía como golosina para los niños. A pesar de su nombre, la mangla no tiene relación con el verdadero maná de la Biblia, extraído del “Fresno del Maná” (*Fraxinus ornus*). En Extremadura se denominaba a esta sustancia “miel de jara”, por su consis-

tencia y sabor dulzón que asemejaba a la verdadera miel de abejas y era muy apreciada para confeccionar dulces como los buñuelos^{7, 11}.

Otro uso que se le ha dado a este arbusto y del que no se tiene constancia en Extremadura es el uso que se le ha dado en las montañas de Ketama, en Marruecos. Allí utilizan las semillas de la jara para mezclarlas con el trigo, obtener la harina y confeccionar el pan, o se consumían en fresco los pétalos de las flores^{11, 12}.

En las actuales condiciones sociales, económicas y ambientales de nuestro país, tiene difícil justificación la eliminación de vegetación natural para la implantación de cultivos de cualquier tipo. A pesar de ello, actualmente se sigue roturando y eliminando las jaras de muchos terrenos para hacerlos más productivos para la agricultura o la ganadería, pero por otra parte ha entrado con pleno derecho a formar parte de las plantas ornamentales de muchos jardines, sobre todo en aquellas zonas que no están acostumbrados a verlas por todos lados. Además en este campo es muy frecuente el empleo de variedades híbridas que ofrecen mayor combinación de colores^{11, 12}.

Las manchas de matorral impenetrable que forma el jaral resultan de enorme importancia en la biología de muchas especies de fauna asociadas al ecosistema mediterráneo. También son importantes en la actividad cinegética, ya que las especies de caza mayor (jabalíes, ciervos, gamos, muflones, etc.) y menor (conejos, liebres) encuentran refugio en la espesura del monte^{11, 12}.

POLEN DE ABEJA

Las jaras no son productoras de néctar y aunque alguna vez, muy raramente, en algún año con condiciones climáticas especiales, algunas especies podrían llegar a ser productoras de mielatos (miel procedente de secreciones de la planta), su interés para el aprovechamiento apícola radica en ser productoras de polen monofloral de gran calidad. Aunque la mayoría de las colmenas no estén dedicadas a la cosecha de polen, los jarales resultan de gran interés polinífero ya que constituyen unas de las principales fuentes de proteínas para las abejas^{2, 8, 11, 12, 13, 17, 21, 25}.

Poseen un gran valor biológico por la época en que florecen así como debido a la larga floración de los jarales, lo que las convierte en una fuente proteica de primer orden de indudable importancia ecológica al intervenir en el desarrollo de las larvas de abejas y otra gran multitud de especies de insectos. Todo ello está favorecido por la morfología de la flor, con numerosos estambres

y con enorme cantidad de polen producido que es además fácilmente accesible por los polinizadores^{11, 12, 13, 29}.

Extremadura constituye un ejemplo de la importancia de las jaras en la producción de polen. Se puede considerar el polen extremeño como monofloral de jaras porque, aunque determinados estudios han identificado un promedio de 16 taxones, más del 90% del polen pertenece a las cistáceas. En España, la producción total de polen anual es de 1.117 Toneladas (2003). De este total se estima que de las jaras se recolectan anualmente hasta 400.000 Tm de polen tan sólo en la Comunidad Autónoma de Extremadura, que se constituye en la región con mayor producción del mundo, concentrándose principalmente en la comarca cacereña de Las Hurdes. Se recolecta en Extremadura durante un periodo de tiempo de unos 15-20 días en primavera para que la producción de la colonia no se vea afectada. Se puede obtener una producción media de 4-5 kg de polen por colmena y año^{2,8, 11, 12, 13, 29}.

Para su cosecha se emplea la denominada “trampa cazapolen”. Ésta consiste básicamente en un armazón de madera que lleva un cajón inferior con una chapa perforada en la parte superior, a través de la cual caen hacia el cajón las cargas de polen que se desprenden de las patas de las abejas cuando estas intentan penetrar hacia el interior de la colmena atravesando una rejilla de material plástico grueso con orificios de 4,5 mm. Se sitúan colocadas en la entrada de la colmena (piquera). El polen es retirado de los colmenares por el apicultor a diario. Posteriormente es deshidratado mediante un secado. Hace unos años (década de los 80 del siglo XX) se realizaba este secado al sol y actualmente se realiza un secado artificial basado en la utilización de aire caliente en secaderos industriales de polen. Además de en estado seco, el polen también se comercializa en fresco tras un proceso de congelación y su posterior mantenimiento en frío^{8, 11, 12, 13, 25}.

El color final del grano de polen que las abejas recolectan de las jaras es fundamentalmente amarillo o amarillo-anaranjado. Este color no sólo depende de la planta, sino que intervienen diversos factores más: el estado en el momento de la recogida, la humedad, la naturaleza y la cantidad de miel o néctar empleado por la abeja en la aglutinación del grano, etc.^{11, 12, 13, 29, 30}

El polen de abejas es una importante fuente natural de proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, considerado por ello como un excelente suplemento dietético con acción bioestimulante. La Industria farmacéutica lo utiliza en diversas formulaciones. Existe gran demanda por parte de los distribuidores de alimentos naturales o vegetarianos, máxime a su condición de

producto dietético y debido a su escasa transformación. Así el polen como producto comercial, se emplea en alimentación, cosmética y terapéutica (apiterapia). Entre sus múltiples acciones, se destacan las siguientes: regulación del equilibrio orgánico y estimulación del crecimiento; regulación de las funciones intestinales y del sistema nervioso; prevención de los problemas de próstata y resistencia a las infecciones; protege del desarrollo de diversas enfermedades del intestino, de la obesidad, hemorroides y cáncer de colon. Todo ello es debido a su composición en la que entran en distintas proporciones hidratos de carbono, proteínas, aminoácidos libres (Histidina, Leucina, Isoleucina, Triptófano, Valina, Cistidina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Arginina, Glutamina, Prolina, Lisina, etc.) y gran cantidad de vitaminas (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₈, B₉, B₁₂, C, D, E, HK, provitamina A) y minerales como el calcio, potasio, sodio, fósforo, azufre, magnesio, manganeso, sílice, cloro, hierro, cobre, etc.; ácidos orgánicos como el fórmico, acético, oleico, linoléico, palmítico, mirístico entre otros; enzimas (fosfatasa, amilasa, invertasa, etc.) lípidos, y esteroides además de otras sustancias como antibióticos, pigmentos, etc.^{11, 12, 26, 29}.

El polen también se emplea en la alimentación animal, sobre todo en fresco para la alimentación con polen a abejorros del género *Bombus*, que son especies de alto interés en la agricultura por su uso como polinizadores de cultivos, especialmente de invernaderos^{11, 12, 13, 30}.

A pesar de la ausencia en la producción de néctar de las jaras, y por consiguiente la inexistencia de miel de jara, en el espectro polínico de muchas otras mieles se encuentran granos de polen de jaras; sobretodo en algunas mieles multiflorales de primavera y en algunas monoflorales como aislados importantes. Esto puede ser de utilidad en la clasificación floral o geográfica de muchas mieles, ya que aporta información de la época de recolección, las especies botánicas asociadas o la mezcla de mieles^{11, 12, 13, 17}.

CORTEJO MICOLÓGICO EN LOS JARALES

El matorral o jaral-aulagar se encuentra muy bien conservado en ciertas áreas de Extremadura. Estos enclaves poseen hongos típicos de terrenos ácidos, siendo el inconveniente su impenetrabilidad o su fragosidad^{10, 28}.

Desde el punto de vista taxonómico en los jarales se encuentran especies de hongos poco conocidas e incluso posiblemente sin describir, muchas de ellas con el epíteto "*cistophilum*", lo que indica su preferencia por el sustrato. La jara parece proporcionar una flora micológica selectiva, debido posiblemente a la acidez de sus resinas (ládano). Aunque los jarales no se encuentran entre

los tipos de hábitats naturales a conservar que recoge la legislación comunitaria, sin embargo, debido al alto valor ecológico de muchos hongos que se encuentran en ellos, algunos de los hábitats donde fructifican deberían ser protegidos, en vistas a la conservación de esas setas y a preservar los valores culturales asociados a su recolección y consumo. En Extremadura son especialmente apreciadas las criadillas jareras (*Choironomyces magnusii*) y otras especies de hongos propias del bosque de encinas o alcornoques que se adentran frecuentemente en el jaral como son los Boletus o “tentullos”, principalmente el *Boletus aereus*^{10, 28}.

COLMENINAS

La colmenina, mielera, jarrita de miel, hipociste o granadilla (*Cytinus hypocistis sub. hypocistis*) es una curiosa planta parásita de las jaras de flor blanca (*C. ladanifer*, *C. salviifolius*, *C. monspeliensis*, *C. clusii*). Existe otra subespecie de colmenina, *Cytinus hypocistis sub. kermesinus* o *Cytinus ruber* según algunos autores, que es parásita de jaras de flores rosa (*C. albidus*, *C. crispus*)^{11, 12, 13}.

Se trata de plantas parásitas que carecen completamente de hojas. En primavera, a los pies de algunas jaras aparece en la superficie del suelo un tallo muy corto y carnoso, como una seta o una yema cubierta de escamas rojo escarlata o rojo amarillentas, que tras abrirse, mostrarán las flores de pétalos blancos. Este tallo es todo lo que se ve. Si se siguiera subterráneamente este tallo, se vería que está implantado sobre una raíz de la jara a la que parasita. Su nombre vulgar es colmenina, mielera o jarrita de miel, por el sabor dulce de sus flores maduras, ya que el fruto es una baya, rellena de mucílago con sabor a miel, que es comestible y consumido como golosina en algunas comarcas, sobre todo del Norte de la provincia de Cáceres (Las Hurdes, Sierra de Gata). En algunas regiones españolas se conoce a esta planta parásita de las jaras con el nombre de granadilla por su semejanza con las granadas^{11, 12, 13}.

La colmenina es la única representante en Europa de la familia Rafflesiáceas, constituida íntegramente por plantas parásitas de distribución principalmente tropical. Las rafflesiáceas forman tejidos que penetran en el interior de la planta huésped, como si se tratara de las hifas de un hongo. *Rafflesia arnoldii*, una planta de las selvas de Sumatra y Borneo, ostenta el récord mundial de tamaño floral, con su única y descomunal flor de hasta un metro de diámetro^{11, 12}.

NOMBRES COMUNES DE LA JARA PRINGOSA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

El nombre de *jara* proviene del vocablo árabe *sa'rá*, que significa matorral. En documentos del siglo XIII aparece la palabra *xara* como voz mozárabe utilizada también con este significado^{11, 13, 24}.

Concretamente en Extremadura, pero también en otras muchas zonas de España a la flor de jara pringosa se la denomina "*rosa de la jara*"; al fruto "*repión o trompo*". A la resina o ládano le llaman "*meloja*". Los "*cogollos*" son los brotes terminales de la planta. Al polen se le denomina "*sarro*" y "*mangala*" es el exudado con aspecto de saliva del tallo^{3, 5, 11, 24}.

Los nombres vulgares de esta planta son muchos y muy variados como podemos observar en información recopilada y mantenida por el Dr. Ramón Morales (Real Jardín Botánico, CSIC) y su equipo de colaboradores en la base de datos "Nombres vulgares" publicada en parte en "Archivos de Flora de Iberica": "*Cogollos, estepa, estepa blanca, estepa de ládano, estepa del ladón, estepa ladanífera, gallarín, hierba lobera, jara, jara blanca, jaracepa, jara común, jara de flor manchada, jara de hornos, jara de ládano, jara de las cinco llagas, jara de ládano, jara del ládano, jara de Sierra Morena, jara estepa, jara estepa y pegajosa, jara gomosa, jara ladanífera, jara manchega, jara melosa, jara mora, jara negra, jara pegajosa, jara pegantosa, jara pringosa, jara sabia, juagarzo blanco, lada, lada ladón, ladano, ladón, ládano, ledo, mangala, mangla, meloja, mángala, mánguila, pringe, repipión, ripión, rosa de la jara, sarro, trompillo, trompo, turmeruela, xara*".

A su vez el término "Jara" ha dado nombre a determinadas zonas naturales y enclaves de toda España; son arbustos tan frecuentes que es prácticamente imposible transitar por el monte mediterráneo sin verlos. Llevan esta designación comarcas como la de *La Jara* entre Toledo y Cáceres, que además se ve reflejado en el nombre de diversos municipios de este territorio como puede ser, entre otros, Belvis, Alcaudete, El Campillo o Sevilleja de la Jara en Toledo. También aparece este nombre asociado a otras localidades de lugares tan dispersos como Guadalajara, Madrid (Robledillo de la Jara), Valladolid (Valle del Arroyo Jaramiel), Alicante (La Jara o La Xara), Valencia (Jarafuel) Sevilla (El Real de la Jara, Martín de la Jara), Cuenca (Villanueva de la Jara), Cádiz (La Jara), Murcia (San Ginés de la Jara), Zaragoza (Jaraba) o Cáceres (Jaraiz de la Vera, Jarandilla de la Vera, Jaraicejo).

En resumen, la jara que en un primer momento parece que es una planta sin ningún tipo de utilidad para el hombre, resulta que ha sido utilizada en

múltiples facetas de la vida humana desde la antigüedad hasta nuestros días. Tanto es así que actualmente se emplea como reclamo turístico en actividades diversas. Sirvan como ejemplo las localidades pacenses de Valencia del Mombuey donde se celebra la “fiesta de la jara en flor” o la de Valdecaballeros con el “día de la jara”, entre otras muchas actividades lúdicas o turísticas asociadas a las jaras y los jarales¹.

BIBLIOGRAFÍA

1. AGUIAR, C., (2000): *Flora e vegetação da Serra da da Nogueira e do Parque Natural de Montesinho*. Tesis de Doctorado. Instituto Superior de Agronomia. Lisboa.
2. ARANDA ESCRIBANO, M. L. (1997): “Villuercas-Ibores. Viabilidad del aprovechamiento de la flora silvestre”. *Rev. Vida Apícola*, 82.
3. BARAJAS SALAS, E. (1976): “Vocabulario de la apicultura en Villanueva del Fresno”. *Rev. de Estudios Extremeños* nº 32.
4. BENITO ALONSO, J. L., (2007): “Relación aproximada de las plantas vasculares descritas para la flora ibero-macaronésica en 2005, más adiciones de 2001 y 2003”. *Boletín de la AHIM*, 8-9.
5. BLANCO, E. y cols. (2000): “Plantas en la cultura material de Fuenlabrada de los Montes (Extremadura, España)”. *Anales del Jardín Botánico de Madrid*, vol. 58 nº 00. CSIC “Real Jardín Botánico” Madrid.
6. CADIÑANOS, J. A., MEAZA, G. (1997): “Biogeografía de la Jara *Cistus Psilosepalus* en Vizcaya”. *Lurralde: Investigación y espacio*, nº 20.
7. CAMEJO, J. S., (2001): *Contributo para o estudo etnobotânico das plantas medicinais e aromáticas no parque natural da Serra de S. Mamede. Relatório de Estagio*. ICN - PNSSM, FCUL.
8. CARDENAL GALVÁN, A. y cols. (2000): “Los Jarales (I)”. *Rev. El Colmenar*.
9. CARRASCO DE PARTEARROYO, R. (2006): *Apicultura en España y Extremadura*. Curso de Apicultura E.A.P. de Extremadura. Mérida.
10. CRESPO MARTÍN, J. M. (2008): *Setas de Villanueva del Fresno, Gurumelos y mucho más*. Ed. Diputación de Badajoz.

11. CRESPO MARTÍN, JM y Cols. (2007): "Jaras, Polen por Naturaleza". *Rev. Vida Apícola*, nº 141-142.
12. CRESPO MARTÍN, J. M. (2006): "Producción de Polen". Pon. *Taller de Apicultura Fuenlabrada de los Montes*.
13. CRESPO MARTÍN, J. (2005): *Flora de interés apícola*. Colegio Oficial de Veterinarios de Badajoz.
14. DEVESA ALCARAZ, J. A. (1995) *Vegetación y Flora de Extremadura*. Editorial Universitas. Badajoz.
15. GALÁN CELA, P; GAMARRA GAMARRA, R. y GARCÍA VIÑAS, J. I. (2003): *Árboles y arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares*. Ediciones Jaguar.
16. GALLEGO BARRERA, J.A. (1985): *Productividad de la UTH en el desbroce de la jara negra (Cistus ladanifer)*: *Arch. Zootec.* 34 nº 128.
17. GÓMEZ PAJUELO, A. (2004): *Mieles de España y Portugal*. Ed. Montagud Editores. Barcelona.
18. GONZÁLEZ HENRÍQUEZ, M^a. N. et al (1986): *Flora y Vegetación del Archipiélago Canario*. Las Palmas de Gran Canaria.
19. HERRERA, J. (1987): "Biología reproductiva de algunas especies del matorral de Doñana". *Anales Jard. Bot. Madrid*.
20. HERRERA, J. (2004): "Biología de la reproducción de las plantas del monte mediterráneo". En Herrera CM (coord.): *El monte mediterráneo en Andalucía*. C. de Medio Ambiente, Junta de Andalucía. Sevilla.
21. JIMÉNEZ, M. J. y CABEZUELO, P. (1993): "Córdoba. Flora de interés apícola en el norte de la provincia". *Rev. Vida Apícola*, 61.
22. LAGUNA LUMBRERAS, E. (2007): "Flora de Belalcázar. *Noticario Belalcazarreño*.
23. LÓPEZ GONZÁLEZ, G. (2002): *Guía de los Árboles y Arbustos de la Península Ibérica y Baleares*. Ediciones Mundi-Prensa.
24. LUCEÑO, M., (1999): "Jaras. Esencia del monte mediterráneo". *Rev. Biológica*.
25. MOLINS MARÍN, J. L. (1999): "Cádiz. Una apicultura marcada por los vientos, la luz y el girasol (1)". *Rev. Vida Apícola*, 97.
26. MUNITAEGUI, T. y Cols. (1993): "Composición del Polen Apícola". *Rev. Vida Apícola*, 59.

27. PEINADO LUCENA y col. (1983): *Rabbit palatability on leaves and buds of Cistus ladaniferus L. after ethil alcohol process*. 5th World conference on animal production. Publicaciones de Tokyo.
28. PEREZ-CHISCANO, J. L. (1993): "La Vegetación Natural de Extremadura". En *Extremadura el último Paraíso*. Ed. CMESA-Diario Hoy. Badajoz
29. RIOLOBOS RENDÓN, S. y cols. (1997): *Miel y polen de Extremadura*. Ed. Junta de Extremadura. Badajoz.
30. SANTOS VILAR, J. M. y Cols. (2004): *Catálogo de flora de interés apícola de Tenerife. Descripción morfológica de sus pólenes*. Ed. Cabildo Insular Tenerife.
31. SERRANO BLANCO, J. A. (1987): "Los carboneros de Zahinos". *Rev. de Folklore*. Tomo 7^a, nº 78.
32. VALENZUELA RUANO, M., NIETO OJEDA, R. (1996): Flora del Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas en Jaén (y III): *Rev. Vida Apícola*, 75.
33. WARREN, P. M. (2002): *Cistus creticus L. Ladanum en Detorakis, Th & Kalokairinos* Ed. Sema Menelaou Parlama ed. Society for Cretan Historical Studies, Heraklion.
34. ZAMORA LOZANO y col. (1984): *Utilización del cistus ladaniferus L. en piensos para conejos*. *Arch. Zootec.* 33.