

Las hojas tiernas se aproximan en diversidad de especies y formas de procesado y consumo a los frutos, pero en este caso no existe un procesado predominante, siendo de similar importancia los ejemplos de guisos, ensaladas y frituras.

En menor cantidad aparecen las especies de las que se recolectan las flores como las meleras (*Cytinus hypocistis*), que en todos los casos se usan como "golosina", chupadas por su sabor dulce. Apenas son representativas en cuanto a número, aquellas de las que se emplea su zumo o jugo. Por lo general todas estas formas de uso de las diferentes plantas coinciden en las dos áreas de estudio: provincia de Albacete y Serranía de Cuenca.

De las 145 especies consumidas como alimento el 56,55% se usan como medicina en alguna de las áreas estudiadas (Tabla 5). Esto nos sugiere la influencia que ha podido tener el consumo continuado de estas plantas en la salud de los pobladores. Aunque algunas se utilizan como medicina de forma muy local, más de la mitad de las especies comestibles medicinales son utilizadas con este fin en 3 o más áreas de las reconocidas en la Tabla 5.

Especies medicinales	Especies medicinales en 1 área	Especies medicinales en 2 áreas	Especies medicinales en 3 áreas	Especies medicinales en 4 o más áreas
82 (56,55 %)	28 (19,31 %)	12 (8,2 %)	12 (8,2 %)	30 (20,68 %)

Tabla 5: Número de especies y porcentaje de las mismas usadas como medicina en una, dos, tres y cuatro o más áreas diferentes. Áreas para el cálculo: Provincia de Albacete, Serranía de Cuenca, Montes de Toledo, Castellón, Segovia, Cabo de Gata (Almería), Murcia.

Uno de los posibles inconvenientes para el desarrollo de los alimentos locales recolectados, usados en medicina popular, como potenciales nutracéuticos puede encontrarse en los casos en que la parte consumida y la utilizada como medicina no coincidan. En la Tabla 6 se puede apreciar que los casos más frecuentes son aquellos en que coincide la parte consumida como alimento y la usada como medicamento (especialmente en el caso de frutos y partes aéreas). Por el contrario la coincidencia es mínima en el caso de los órganos subterráneos y de las flores. En los casos coincidentes, suponiendo que la vía de administración sea oral, cosa que no siempre sucede, significa que los posibles principios activos que llevaron al uso medicinal de la planta se ingieren cuando ésta se consume como alimento.

Las partes de las plantas que se consumen con más frecuencia (como alimento, medicina o ambos) son las aéreas como hojas, hojas tier-