

Tabla 1

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
<i>Allium ampeloprasum</i> L.	Alliaceae	AB Ajoporros, ajos porros CU ajos de víbora	b	I-P	AB fritos con carne, tortilla, revuelto con huevos	AL antigripal, antirreumático, antidontálgico, vermífugo, antiverrucoso, analgésico, antiinflamatorio
<i>A. moly</i> L.	Alliaceae	AB Ajos porros CU ajos de víbora	b	P	AB fritos con carne, tortilla, revuelto con huevos	
<i>A. roseum</i> L.	Alliaceae	AB Ajos porros, ajosporros CU Ajos de víbora	b	P	AB fritos con carne, tortilla, revuelto con huevos	AL antigripal, antirreumático, antidontálgico, vermífugo, antiverrucoso, analgésico, antiinflamatorio
<i>Aphyllanthes monspeliensis</i> L.	Aphyllanthaceae	AB Junquillo, junquillo de flor CU Junquillo	tt	P	SS crudos	SS anemia CU anemia
<i>Asparagus acutifolius</i> L.	Asparagaceae	AB Espárragos trigueros CU Espárragos	tt	P	AB-CU fritos, revuelto con ajos y huevo, tortilla, gazpachos manchegos, ajo mulero	SS diurético CU antiinflamatorio MT diurético AL vasodilatador periférico (sabañones), diurético, litiasis biliar
<i>Berberis vulgaris</i> L. subsp. <i>serai</i> O. Bolós & Vigo	Berberidaceae	CU Alrcera, alrto	ht fr	P P	CU crudas en ensaladas, guisos CU postre	CU estimulante del apetito, antipirético
<i>Anchusa azurea</i> Mill.	Boraginaceae	AB Lenguazas CU Aguamielera, chupamieles, lenguaza	ht fl	P P	AB-CU guisos SS-SA néctar de la flor se chupa	SS desinfectante de vías urinarias SG antiséptico (callicida) CU antidiarréico
<i>Borago officinalis</i> L.	Boraginaceae	AB Borrajas	pat fl	P P-V	SA-SS potajes	CS antiséptico CS antihemorroidal CS diurética
<i>Echium creticum</i> L. ssp. <i>coincyunum</i> L. (Lacaita) R. Fernandes	Boraginaceae	AB Chupamieles, melera, aguamieles CU Chupamieles, aguamieles, lenguaza	fl ht	V P	SS-SA néctar de la flor SS-SA potajes, guisos	AL emoliente (torúneulos)
<i>E. plantagineum</i> L.	Boraginaceae	AB Chupamieles, melera, aguamieles CU Chupamieles, lenguaza, aguamieles	fl ht	V P	SS-SA néctar de la flor SS-SA potajes, guisos con patatas y carne	
<i>E. vulgare</i> L.	Boraginaceae	AB Chupamieles, melera,	fl	V	SS-SA néctar de la flor	