Cuaderno/Guía

EL MUNDO DE LAS PLANTAS EN

CABAÑEROS

Actuación financiada con cargo al programa de subvenciones
en las áreas de infuencia socioeconómica de los Parques Nacionales

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

ORGANISMO AUTÓNOMO PARQUES NACIONALES

Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

PARQUES NACIONALES CABAÑEROS PARQUE NACIONAL

Castilla-La Mancha
Consejería de Agricultura
Dirección General de Montes y Espacios Naturales

AFAMMER

BIENVENIDOS

"Necesitamos de las plantas y de los árboles para el bien de todos, las necesitamos para aumentar nuestra calidad de vida y humanizarla". Indira Ghandi

Afirmaba Isaac Asimov que las plantas han sido útiles a los seres humanos desde los orígenes hasta el presente, pero a su vez se preguntaba, ¿qué hacemos los humanos para ser útiles a las plantas?, por tanto, resulta necesario empezar conociendo el mundo de la botánica para "poder ser útiles a las plantas", reivindicando la capital importancia que supone conservar y potenciar este valiosísimo recurso natural como soporte de un medio ambiente equilibrado productor de vida y materia prima que nos reporta, salud, trabajo, alimentación, vivienda, ocio, en definitiva calidad de vida. En especial vamos a hacer mención y reconocimiento al mundo de las plantas que han sido y son "compañeras de viaje" desde que nuestros ancestros hicieron acto de presencia en la faz de la Tierra.

Uno de los objetivos de **AFAMMER** es informar, formar y concienciar sobre el cuidado y conservación de Medio Ambiente como el camino a seguir, para lograr un desarrollo sostenible de nuestras localidades, por ello desde la Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural de Ciudad Real (**AFAMMER**), presentamos este cuaderno- guía, "**El Mundo de las Plantas en Cabañeros**", con la principal intención de reconocer y homenajear a todas las mujeres y hombres de la comarca de Cabañeros que han sabido dar valor a las plantas, árboles y arbustos, manteniendo y conservando los usos tradicionales que podremos conocer con la lectura de este cuaderno guía. A su vez invitamos a todas las personas que recorran esta comarca a sumarse en el respeto, conservación y protección del rico patrimonio natural que aquí presentamos disfrutando con el conocimiento de la interrelación cultural sostenible que el hombre y la mujer han llevado a cabo desde los inicios de su presencia en estas tierras, hasta nuestros días en los usos y aprovechamientos tradicionales de la botánica en Cabañeros.

Mª del Carmen Quintanilla Barba
Presidenta Nacional de AFAMMER

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....2
- **Localización.....4**

CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL
- **Geomorfologia.....6**
- **Vegetación.....10**
- **Fauna.....14**

SANTUARIO NATURAL
- **Ficha técnica.....18**

USOS Y APROVECHAMIENTO DE LAS PLANTAS EN CABAÑEROS
- **Introducción Etnobotánica.....22**
- **Tabla de Usos y Aprovechamientos.....25**
- **Usos agrícolas y aprovechamientos alimetarios.....26**
- **Usos medicinales y veterinarios.....28**
- **Usos industriales y artesalnales.....32**
- **Usos ritualísticos.....34**
- **Usos varios.....36**

Carta Europea del Turismo Sostenible.....38
Eco-consejos.....40
Direcciones de Interés.....42

Esta actividad ha sido financiada con cargo al programa de Subvenciones de la Red de Parques Nacionales

Edita: AFAMMER. www.afammer.es

Compilación: ALTERNATURA Gestión Medioambiental
luis.barrios@alternatura.org - Telf: 926 814 241 - 617 726 657 - wwww.alternatura.org

Ilustraciónes y Maquetación: CHEMA GALLARDO
dibujoschema@telefonica.net - Telf: 926 422 220 - 615 613 863

Fotografía: Santiago Donoso, Luis F. Barrios

LOCALIZACIÓN

COMO LLEGAR

ACCESOS:

Accesos Norte (Madrid):
CM 4017 (Conexión A4)

Desde Toledo
CM 401, CM 4021

Accesos Sur:
CM-412 (Ciudad Real)
N-430 (Ciudad Real)

MEDIO NATURAL

Uno de los objetivos principales que tiene esta publicación es el conocimiento del Medio Natural de la Comarca de Cabañeros, en especial, el relacionado con el "mundo de las plantas" y su relación con el entorno humano a través de los diferentes usos y aprovechamientos que a lo largo del tiempo se han hecho desde los primeros pobladores hasta los tiempos presentes.

Para poder comprender la importancia del Medio Natural, tenemos que conocer el ecosistema que define a este territorio, saber cómo se formó, la geomorfología que define este hermoso continente y que tiene una relevancia capital ya que ha condicionado la aparición de una vegetación característica que a su vez ha propiciado y albergado la fauna genuina de Cabañeros.

GEOMORFOLOGÍA

¿Qué es la geomorfología? pues, la rama de la geología y de la geografía que estudia las formas de la superficie terrestre, teniendo en cuenta el relieve (orografía), el suelo, el clima y los recursos de hídricos (ríos, arroyos, aguas subterráneas). La importancia de la geomorfología radica en que es el "continente" que determinará y condicionara la vida que se desarrolle en su entorno, la flora, la fauna y por supuesto los seres humanos que habiten en el territorio.

El relieve montañoso que nos encontramos en Cabañeros está formado por Los Montes de Toledo, es muy antiguo, hasta tal punto que se pueden considerar uno de los más antiguos de la península ibérica, alrededor de unos 500 millones de años, edad que corresponde a los periodos geológicos denominados Precámbrico y Cámbrico. El relieve de la comarca que hoy conocemos por Cabañeros se encontraba sumergido bajo el mar y a las pruebas paleontológicas nos remitimos, visibles en puntos de la comarca en municipios como Navas de Estena o Los Navalucillos, donde surgen restos de las primeras especies que aparecieron en la Tierra, como trilobites, cefalópodos, graptolitos braquiópodos, moluscos, equinodermos, bivalvos. Después de este periodo geo lógico hay un gran plegamiento de los fondos y sedimentos marinos que producen un elevamiento de los mismos, hablamos de la fase geológica denominada *Orogenia Hercínica* (400 millones de años) este movimiento geológico de emersión, hacen que sedimentos marinos se transformen en pizarras y areniscas. Resultará comprensible que el paso del tiempo y miles de años de erosión han posibilitado el afloramiento de materiales graníticos, los más representativos los "*crestones cuarcíticos*" que matizan y singularizan el paisaje montañoso de Cabañeros, a su vez esta erosión fue mermando la altura montañosa de las formaciones orográficas originarias para configurar el paisaje actual.

Por último tendremos en cuenta desde la evolución geomorfológica que ha sufrido la comarca de Cabañeros el periodo geológico denominado "*villafranquiense*", uno de los más recientes, dos millones de años, donde el clima fue determinante, grandes periodos de lluvias torrenciales, combinadas con clima frio y seco, que provocaron la aparición de arcillas y cantos rodados que fueron definiendo los valles y llanuras entre montañas, hasta el día de hoy, denominados por el nombre de "***rañas***".

El conjunto y evolución de estos periodos geológicos construyen el paisaje que hoy podemos admirar en Cabañeros , paisaje definido como un relieve "*apalachense*", en el que se alternan las sierras con afloramientos de cuarcita armoricana, y las llanuras de los valles o *rañas*.

Boquerón del Estena. (Foto: Luis F. Barrios)

Como argumentábamos al principio de este capítulo, la climatología es un factor determinante jugando un papel decisivo en el medio natural.

La climatología de Cabañeros queda clasificada al ámbito del clima *mediterráneo continental* templado con componente atlánticos, de tal forma que podemos apreciar sucesos climatológicos que conllevan variaciones térmicas desde los 40º en fechas estivales a los -10º en etapas invernales.

Otro tanto ocurre con las precipitaciones de lluvias, como ya hemos comentado, variaciones que oscilan entre los 750 mm, en las zonas monteras y más húmedas, a los 500 mm, en las partes mas meridionales de Cabañeros que corresponden a las llanuras o rañas. Estos contrastes han propiciado gracias a la orografía del territorio la aparición de microclimas, más húmedos en el norte y secos en el sur que contribuyen a una contrastada y rica biodiversidad.

LA FAUNA

La fauna es el conjunto de especies animales que habitan en una región geográfica que son propias de un período geológico o que se pueden encontrar en un ecosistema determinado.

El medio natural en Cabañeros tiene en su fauna una especial mención dada la variedad y riqueza de especies, 45 mamíferos, unas 200 especies de aves, 19 reptiles y 13 anfibios. Algunas de estas especies como el lince ibérico, el águila imperial, el buitre negro y la cigüeña negra, se encuentran en el Catálogo de Especies Amenazadas, si bien es cierto que su conservación está garantizada por la protección y gestión eficaz sus hábitats, especialmente en la órbita del Parque Nacional. Esta riqueza se engloba en el ecosistema mediterráneo predominante condicionado por la vegetación mediterránea existente.

LA RAÑA

Propicia una vegetación específica, pastos altos y cereales que favorecen la presencia de ungulados, herbívoros como el ciervo, (***Cervus elaphus***), corzos (***Capreolus capreolus***) y gamos (***Dama dama***) así como la presencia de aves esteparias, como la avutarda (***Otis tarda***) una de las aves más grandes de Europa y el sisón (***Tetrax tetrax***), o el alcaraván (***Burbinus oedicnemus***). También podremos observar ejemplares de cigüeña blanca y negra, especies ciconiformes, con rapaces como el águila calzada (***Hieratus pennatus***) y el águila culebrera (***Circaetus gallicus***), aguilucho cenizo (***Circus pygargus***), así como el aguilucho pálido (***Circus cyaneus***) y el milano real (***Milvus milvus***). En la raña se deja ver estacionalmente un ave migratoria importante como es la grulla.

Águila Imperial
(Aquila adalberto)

EL MONTE

Zorro
(Vulpes vulpes)

Los Montes y sierras de Cabañeros aportan una importante biodiversidad faunística, sustentada por la rica y diversa vegetación. Una de las principales especies presentes es el jabalí (***Sus scrofa***), y comunidades de carnívoros, como es el caso del Zorro (***Vulpes vulpes***), la Garduña (Martes foina) y la Gineta (***Genetta genetta***), el Gato montés (***Felis silvestris***) el raro Meloncillo (***Herpestes ichneumon***).

Dentro de la avifauna, destacar la presencia de grandes rapaces como el Aguila imperial ibérica (***Aquila adalberto***), del Buitre negro (***Aegypius monachus***), o rapaces nocturnas como el búho real.

Milano real
(Milvus milvus)

LA FAUNA

ZONAS HÚMEDAS

Ríos como el Bullaque y el Estena generan hábitats específicos para el desarrollo de una fauna genuina de ribera que tiene en la nutria (***Lutra lutra***) su mamífero más característico. Destacar la interesante avifauna, desde el martín pescador, mirlo acuático, mochuelos, así como la variada ictiofauna (peces) siendo las especies más habituales de encontrar en estas zonas húmedas el barbo cabecicorto (***Barbos microcefalus***), el cachuelo (***Leuciscus pyrenaicus***), la boga (***Chondorstoma polylepis***), junto a otras especies más escasas y características de la ictiofauna de estos ríos como la colmilleja (***Cobitis paludica***) el calandino (***Tropodophoxinellus aburnoides***), la pardilla (***Rutilus lemmingii***) entre otros o el escaso jarabugo (***Anaecypris hispanica***), especie mediterránea únicamente presente en el río Estena.

ANFIBIOS

Ranita de S. Antonio

Salamandra (***Salamandra salamandra***), el tritón ibérico (***Triturus boscai***) y el tritón jaspeado (***Triturus pigmeus***). Sapo partero ibérico (***Alytes cisternasi***), el sapillo pintojo ibérico (***Discoglossu galgonoi***), sapo común (***Bufo bufo***), sapo corredor (***Bufo calamita***) y la ranita de San Antonio (***Hyla arbórea***), la ranita meridional (***Hyla meridionales***) y la abundante rana común (***Rana perezi***).

ICTIOFAUNA

Barbo cabecicorto

Barbo cabecicorto (***Barbos microcephalus***), el cachuelo (***Leuciscus pyrenaicus***), la boga (***Chondorstoma polylepis***), el lucio (***Exocs lucio***), pez sol (***Lepomis gibbosus***). Especies más escasas, la colmilleja (***Cobitis paludica***) el calandino (***Tropodophoxinellus aburnoides***), La pardilla (***Rutilus lemmingii***) jarabugo (***Anaecypris hispanica***).

CLASIFICACIÓN DE LA FAUNA

MAMÍFEROS

Liebre

Familia de Ungulados: ciervo (***Cervus elaphus***), corzo (***Capreolus capreolus***) y el gamo (***Dama dama***). Familia de suidos: jabalí (***Sus scrofa***). Familia de lagomorfos: liebre (***Lepus granatensis***), conejo (***Orytologus cuniculus***). Comunidades de carnívoros: zorro (***Vulpes vulpes***), la garduña (***Martes foina***) y la gineta (***Genetta genetta***), el gato montés (***Felis silvestris***) y el meloncillo (***Herpestes ichneumon***).

AVIFAUNA

Abubilla

Rapaces: águila imperial ibérica (***Aquila adalberto***), el águila real (***Aquila chrysaetos***), el águila calzada (***hieratus pennatus***) y el águila culebrera (***Circaetus gallicus***) y el milano real (***Milvus milvus***), aguilucho cenizo (***Circus pygargus***), así como el aguilucho pálido (***Circus cyaneus***) En los meses de invierno, el elanio azul (***Elanus caeruleus***), cigüeña negra (***Ciconia nygra***). Aves carroñeras como el alimoche (***Neoprhron percnopterus***) o el buitre leonado (***Gyps fulvus***), buitre negro (***Aegypius monachus***). Aves esteparias: avutarda (***Otis tarda***), sisón (***Tetrax tetrax***) o el alcaraván (***Burbinus oedicnemus***). La collalba rubia (***Oenanthe hispanica***), el triguero (***Miliaria calandra***), la carraca (***Coracius garrulus***), la abubilla o los abejarucos. Petirrojo (***Eritha rubecula***), la oropendola (***Oriolus oriolus***), el acentor común (***Prunella modularis***), o el zorzal común (***Turdus philomelus***). Rapaces nocturnas: cárabo (***Strix aluco***), el búho real (***Bubo bubo***).

REPTILES

Lagarto ocelado

Galápago europeo (***Emys orbicularis***), el galápago leproso (***Mauremys leprosa***), el lagarto ocelado (***Lacerta lepida***), el lagarto verdinegro (***Lacerta schreiberi***). Herpetofauna: víbora hocicuda (***Vipera latastei***), la culebra de herradura (***Coluber hippocrepis***), culebra de escalera (***Elaphe scalaris***) y la culebra bastarda (***Malpolon monspesullamuss***), la Culebra viperina (***Natrix maura***).

SANTUARIO NATURAL

Sin lugar a dudas el fiel reflejo y mejor escaparate de los valores naturales de la comarca de Cabañeros lo recoge e integra el Parque Nacional de Cabañeros, auténtico santuario del ecosistema ibérico correspondiente al monte mediterráneo y fiel garante, protector y conservador de los tesoros que en él se albergan.

FICHA TÉCNICA

FECHA DE DECLARACIÓN: 20 de noviembre de 1995.

SUPERFICIE: 40.829 hectáreas.

PAISAJE: 31.000 hectáreas de monte (bosque y matorral), 8.000 hectáreas de raña (dehesas y herbazales); 16.690 m de ríos permanentes, 732.820 m de arroyos temporales.

ALTITUD: máxima, 1.448 m (Rocigalgo); mínima, 620 m (Los Esmataos)

BIODIVERSIDAD: 290 especies animales (45 mamíferos, 198 aves, 19 reptiles, 13 anfibios y 15 peces). Entre ellas, 21 amenazadas de extinción en España y 1.315 especies vegetales (98 árboles y arbustos, 1.000 taxones de flora vascular, 217 macro-micetos).

VEGETACIÓN: 30,2% bosques; 43,8% matorrales; 24,3% herbazales; 1,7% otros tipos. Cabañeros es el único Parque Nacional que representa el ecosistema ibérico más característico: el bosque mediterráneo.

VALORES NATURALES: dentro de la Red de 14 Parques Nacionales, representa sistemas naturales ligados al monte mediterráneo. Entre sus principales valores naturales están los bosques y matorrales mediterráneos, algunos enclaves relícticos de vegetación atlántica, bosques de ribera, turberas y herbazales, con la flora y fauna asociada a cada unos de estosecosistemas, entre las que se encuentran algunas especies en peligro de extinción como el águila imperial y la cigüeña negra.

VALORES CULTURALES

El Parque Nacional de Cabañeros debe su nombre a las chozas utilizadas tradicionalmente por pastores y carboneros como refugio temporal de sus labores en el campo.

Estas cabañas de forma cónica se techaban utilizando vegetación del entorno y eran usadas por los pobladores de los Montes de Toledo. La extracción de carbón vegetal, el pastoreo y la agricultura fueron las principales actividades que se desarrollaron en el entorno de Cabañeros.

Cabaña tradicional pastoril.

SANTUARIO NATURAL

CLIMA: Mediterráneo, con diversos pisos bioclimáticos que varían entre el Mesomediterráneo medio-superior y el Supramediterráneo inferior-medio, estos últimos restringidos a cotas superiores a 1.110 m. Ombroclima seco a sub-húmedo.

TEMPERATURA: Con una media anual de 9-14ºC, dependiendo del relieve. Las medias extremas varían entre 43 ºC (agosto) y -11,3 ºC (diciembre). La precipitación anual media, en el entorno del Parque Nacional, oscila entre 522,9 mm (El Bullaque) y 768,5 mm (Navas de Estena).

COMUNIDAD AUTÓNOMA: Castilla-La Mancha.

PROVINCIAS: Ciudad Real y Toledo.

MUNICIPIOS: Alcoba, Hontanar, Horcajo de los Montes, Los Navalucillos, Navas de Estena y Retuerta del Bullaque.

Fósil gusano marino, Navas de Estena. (Foto: Luis F. Barrios)

Probablemente, nada defina mejor una tierra que su paisaje. Viene a ser su alma, la esencia de un territorio, en donde se funden en amalgama inseparable naturaleza, historia y cultura. El paisaje es un sistema dinámico sujeto a continuo cambio, se modela y remodela a lo largo del tiempo en un proceso en el que acumula información de su historia que va dejando huellas de los aconteceres por los que ha pasado. Como un río, es una especie de "continuum" en el que cada etapa no se puede interpretar sin las precedentes. Casi se podría afirmar que tiene vida y reflejo de memoria. *Fuensanta Coves*

LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA: Montes de Toledo, al noroeste de la provincia de Ciudad Real y suroeste de la de Toledo.

COORDENADAS: Longitud 4º 29’14’’, Latitud 39º 23’ 47’’ (punto central aproximado del Parque Nacional).

INSTRUMENTOS JURÍDICOS:

Ley 33/1995, de 20 de noviembre, de declaración del Parque Nacional de Cabañeros.

Resolución de 15 de noviembre de 2005, del Organismo Autónomo Parques Nacionales, por la que se hace público el Acuerdo del Consejo de Ministros por el que se amplían los límites del Parques Nacional de Cabañeros por incorporación de terrenos colindantes al mismo.

Ley 5/2007, de 3 de abril, de la Red de Parques Nacionales.

Ley 42/2007, de 13 de diciembre, del Patrimonio Natural y de la Biodiversidad.

OTROS RECONOCIMIENTOS:

Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA). Directiva 79/409/CEE del Consejo, de 2 de abril de 1979, relativa a la conservación de las aves silvestres.

Lugar de Importancia Comunitaria (LIC). Directiva 92/43/CEE del Consejo, de 21 de mayo de 1992, relativa a la conservación de los hábitats naturales y de la fauna y la flora silvestres.

Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS).

(Fuente MAGRAMA)

USOS POPULARES Y APROVECHAMIENTO DE LAS PLANTAS EN CABAÑEROS.

Esta mini guía, "El Mundo de las Plantas en Cabañeros", pretende que el lector/a no sólo conozca sino que se implique en la valorización, conservación y protección del patrimonio natural de la comarca de Cabañeros y para ello que mejor que conocerlo. Ya hemos visto en el capitulo anterior, el marco del Medio Natural de la comarca y ahora pretendemos acercarnos un poco más a la interrelación "sostenible" que el hombre y la mujer han llevado a cabo desde los inicios de su presen cia en estas tierras, en los usos y aprovechamientos tradicionales de la botánica en Cabañeros.

La Etnografía y por supuesto de la Etnobotánica serán la herramientas que nos proporcionen la visibilidad de esta interrelación de los recursos naturales y el medio humano.

¿Qué es la Etnobotánica?

La etnobotánica estudia las relaciones entre los grupos humanos y su entorno vegetal, es decir el uso y aprovechamiento de las plantas en los diferentes espacios culturales y en el tiempo. Esta disciplina define el papel de los vegetales en las sociedades humanas; estu dia la interacción de los grupos humanos con las plantas: su empleo para fabricar sus instrumentos y herramientas, para protegerse (viviendas, vestuarios), alimentarse, curarse de las enfermedades, comunicarse con sus congéneres (papeles,tintas, tatuajes, tejidos), así como su asociación en la vida social (rituales, juegos, música, etc.).

Fuente: **Wikipedia**.

Explotación del corcho.

¿Qué es la Etnografía?

Jaime Botello define la etnografía como "el estilo de vida de un grupo de personas acostumbradas a vivir juntas".

Como bien argumenta la definición de la etnobotánica, nos vamos a adentrar en el papel que han jugado las plantas en la interacción de los pobladores de Cabañeros, cómo su uso y aprovechamiento han llevado a constituir la clave de su supervivencia, desde el abastecimiento alimentario, la cura de sus dolencias, útiles, herramientas, construcciones, pasando por rituales, juegos; un sinfín de utilidades que han conformado una cultura etnográfica que le aporta una identidad genuina al territorio y a las comunidades que for maron y forman parte de Cabañeros.

Así tenemos que la evolución de las culturas asentadas en el territorio, han pasado desde la fase recolectora, a la agricultura de autoconsumo, marcando la socio economía de sus habitantes, donde la principal referencia productiva se deriva del uso y aprovecha miento de los productos naturales que les ofrecía el medio natural en su continente.

Colmena fabricada en corcho

Por lo que podemos afirmar que la configuración de los oficios tradicionales quedaba marcada por la utilización botánica que tenían a mano:

- Desde las cabañas que le aportan el nombre a la comarca, utilizadas por los pastores construida con recursos de la vegetación del entorno, palos de fresno o chaparro, juncos, jara e incluso corcho.

- Desde la apicultura, como oficio tradicional que ha persistido hasta el presente, donde el pilar de sustentación ha sido y es la variada y rica flora del lugar, brezo, romero, encina, etc.

USOS POPULARES Y APROVECHAMIENTO DE LAS PLANTAS EN CABAÑEROS.

- Desde los “carboneros” o “hacederos” de picón que han trabajado de una forma ordenada y sostenible, el aprovechamiento maderero (en especial de la encina) para producir el carbón vegetal que, incluso, comercializaban fuera del territorio.

- Desde la explotación del corcho, teniendo al alcornoque como referente productivo, aprovechando las “sacas” de corcho que vendían a la industria corchera y supuso una fuente de ingresos interesante.

Efectivamente, desde estos oficios y estas costumbres, Cabañeros ha tenido y tiene una especial relación y complicidad con el medio natural y en especial con la botánica que demuestran que la coexistencia del ser humano con su entorno natural, basada en el desarrollo sostenible y en el sentido común, conformaron y conforman una alternativa de desarrollo rural coherente y sustentable.

Por todo ello, tanto si eres paisano/a del lugar, turista, visitante o curioso te invitamos a que conozcas esta “relación” para conocer y sensibilizar tu respeto, cuidado y conservación de los valores naturales de este hermoso territorio.

CATEGORÍAS DE USOS Y APROVECHAMIENTOS

Comenzaremos este recorrido apasionante mostrando las distintas facetas de Uso y Aprovechamiento Botánico que han persistido hasta nuestros días, y algunos otros, ya perdidos, pero que gozan de la presencia oral en la cultura popular. Así, mostraremos las Categorías Etnobotánicas, o categorías de usos y aprovechamientos que los habitantes y ocupantes del territorio de Cabañeros han singularizado en el cronómetro de los tiempos:

TABLA DE USOS POPULARES Y APROVECHAMIENTOS TRADICIONALES DE LA BOTÁNICA

1º. ALIMENTACION Y NUTRICION HUMANA.
Recoge los aprovechamientos alimentarios y nutritivos aportados por Plantas, árboles y arbustos, tanto recolectados como cultivados, incluyendo el manufacturado de alimentos usos condimentarios, conservantes, y la elaboración de bebidas.

2º. MEDICINALES, VETERINARIAS:
Compila el Uso de Plantas, árboles y arbustos para su utilizan medicinal y curativo tanto para las personas como para los animales.

3. INDUSTRIALES Y ARTESANALES:
Relata los principales usos y aprovechamientos de Plantas, árboles y arbustos para la realización de artesanía constructiva, desde la vivienda, muebles, herramientas y otros utillajes y ornamentos.

4. RITUALISTICO Y FOLCLÓRICO
Detalla el Uso de Plantas, árboles y arbustos de distintas ceremonias y rituales de índole religioso y pagano, así como el uso folclórico en todas sus manifestaciones festivas y culturales.

5. USO VARIADOS
Relatorio de Plantas, árboles y arbustos utilizados para la pesca, la caza, alimentación animal, Plantas fumables y saumerios.

USOS AGRICOLAS Y APROVECHAMIENTO ALIMENTARIO

Resulta innegable que el primer aprovechamiento de las plantas, árboles y arbustos que hizo el ser humano fue el alimenticio, y más concretamente aquel que provenía de la recolección natural de lo que iban encontrándose y conociendo, plantas y frutales silvestres, que ofrecía la naturaleza y los lugares por donde transitaban estos primeros grupos de cazadores recolectores nómadas.

Cuando el ser humano descubre la agricultura, comienza a sedentarizarse gracias al control que supone un abastecimiento suficiente suministrado por los cultivos que iba dominando. Este fue el caso, también, que se produjo en el territorio de Cabañeros. Cultivos de herbáceas, cebada, trigo, avena, pasando por el cultivo de plantas leñosas, como el olivo, en menor medida la viña y el almendro, hortalizas y frutales, constituían la dieta autosuficiente que trabajaron los habitantes de Cabañeros, sin olvidar el aprovechamiento de plantas y frutales silvestres que según la estación del año podían recolectar para complementar su dieta nutritiva, espárragos, madroños, setas, etc. eran y son patrimonio gastronómico de la zona, a la vez que una fuente de ingresos importante que reporta su comercialización, al tratarse de productos de alto valor natural, como es el caso del aceite de oliva D.O. Montes Norte.

Añadiremos en este apartado aquel otro grupo de plantas que van de la mano de las puramente alimentarias como son las aromatizantes, condimentarías, y las conservantes que respondieron inicialmente a la necesidad de buscar plantas conservantes que prolongaran la vida alimentaria de productos perecederos, principalmente carnes, provenientes de la caza.

Almendro (Prunus dulcis).

APROVECHAMIENTO ALIMENTARIO DE LAS PLANTAS

Avena	**Cebada (*Hordeum vulgare*), trigo (*Triticum aestivum*), avena (*Avena sativa*), alvejancas (*Vicia ervilia*), lentejas (*Lens culinaris*), garbanzos (*Cicer arietinum*), alverjones (*Vicia sativa*), almortas (*Lathyrus*).**
Membrillo	**Olivos (*Olea europaea var. europaea),* la higuera (*Ficus carica)* el membrillo (*Cydonia oblonga*), el manzano (*Malus domestica*), el peral (*Pyrus communis*), el granado (*Punica granatum*), el albaricoquero (*Prunus armeniaca)*, el cerezo (*Prunus avium*), el guindo (*Prunus cerasus*), el ciruelo (*Prunus domestica*) y el melocotonero (*Prunus persica*). Silvestres: cerezos silvestres (*Prunus avium), nogal* (*Juglans regia*), moras (*Morus nigra*), madroñas (*Arbutus unedo*), zarzamoras (*Rubus ulmifolius*), endrino (*Prunus spinosa*).**
Alcachofa	**Lechugas (*Lactuca sativa*), tomates (*Lycopersicon esculentum*) o las judías (*Phaseolus vulgaris*), nabos (*Brassica rapa*), puerros (*Allium porrum*), cebollas (*Allium cepa*), habas (*Vicia faba*), guisantes (*Pisum sativum*), patatas (*Solanum tuberosum*), zanahorias (*Daucus carota*), sandías (*Citrullus lanatus*), melones (*Cucumis melo*), pepinos (*Cucumis sativus*), calabacines (*Cucurbita pepo*), pimientos (*Capsicum annum*), alcachofas (*Cynara scolymus*), berros silvestres (*Rorippa nastutium-aquaticum*), cardillos silvestres (*Scolymus hispanicus*), esparragueras silvestres (*Asparagus acutifolius***
Mejorana	**El orégano (*Origanum vulgare*), romero (*Rosmarinus officinalis*), el perejil (*Petroselinum crispus*), el laurel (*Laurus nobilis*), hinojo (*Foeniculum vulgare*), el laurel (*Laurus nobilis*) y el tomillo aceitunero (*Thymus zygis subsp. sylvestris*). Tomillo mejorana (*Thymus mastichina*), planta vinagrera (*Rumex bucephalophorus subsp. gallicus*), el purrino (*Allium sp.*), menta (*Mentha aquatica*).**
Cencibel	**Vino de pitarra (*Tinta de Aragón y cencibel*), mistela aguardiente (*destilación del orujo*), licor de pacharán (*endrinas*) de guindas, de madroño…**

USOS MEDICINALES Y VETERINARIOS

El uso medicinal de las plantas, árboles y arbustos, es uno de los aprovechamientos más antiguos que se conoce, ya incluso desde épocas prehistóricas el ser humano ha ido reconociendo, ensayando y probando los efectos benéficos de la fitoterapia. Sin olvidar que parte de la farmacopea actual está basada originariamente en las propiedades medicinales de las plantas, árboles y arbustos, concretamente con el descubrimiento de los principios bioactivos de la botánica medicinal. Por tanto nos atrevemos a afirmar que las plantas medicinales son un recurso natural, que debidamente utilizado, puede utilizarse como tratamiento o remedio para alguna enfermedad.

¿Qué es la Fitoterapia?

La Fitoterapia (del griego fyton, 'planta', 'vegetal' y therapeia, 'terapia'), estudia la utilización de las plantas medicinales y sus derivados con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para aliviar o para curar las enfermedades. La fitoterapia pertenece al ámbito de la medicina y se relaciona estrechamente con la botánica.

En la península ibérica, fueron los árabes los que pusieron en valor y popularizaron el uso medicinal de las plantas, e incluso introdujeron algunas plantas y usos desconocidas al momento. La tradición y el saber popular en el uso de plantas medicinales en el territorio de Cabañeros, vienen dados, de un lado por la rica botánica existente en el territorio, y por su aislamiento geográfico que supuso no disponer de boticas ni boticarios, aspecto que espabiló la autosuficiencia en el mantenimiento, cuidados y remedios para la salud, partiendo de los recursos que la naturaleza daba.

La recolecta y conservación de las plantas medicinales formaba parte del trabajo de abastecimiento, que dependiendo de la dolencia y la planta usaba, se exigía un remedio con una forma de preparación y administración concreta, citaremos las más conocidas y habituales:

- **Cataplasma y emplasto**
- **Cocimientos e infusiones**
- **Compresa**
- **Extractos y aceites esenciales**
- **Gargarismo o enjuague**
- **Jarabes y Jugos**
- **Lavados**
- **Lavativa o enema**
- **Polvos**
- **Preparados fitofarmacéuticos**
- **Tintura**
- **Vapores**

El aprendizaje del uso y aprovechamiento medicinal para los humanos tuvo una traslación al cuidado ganadero, ya que la presencia ganadera en Cabañeros fue y es importante como actividad económica y de auto consumo a lo largo de los tiempos, trasladando trasladando el uso medicinal de plantas, al uso veterinario. Ni que decir tiene el aprovechamiento alimentario que ha constituida para la alimentación ganadera en la zona la presencia de plantas herbáceas, frutos como la bellota, plantas forrajeras, etc.

USOS Y APROVECHAMIENTOS MEDICINALES Y VETERINARIOS

ENFERMEDAD REMEDIO	PLANTA	USO
ANTIINFLAMATORIAS Y CALMANTES Ruda (*Ruta montana*)	**- Analgésico Dental: El tallo de torvisco o torvisca (*Daphne gnidium*).** **- Desintoxicación sanguínea: la sanguinaria (*Paronychia argentea*).** **- Antirreumáticas: hojas de olivo (*Olea europaea subsp. europaea*) o con raíces de la grama (*Cynodon dactylon*). La ruda (*Ruta montana*) macerada en aceite de oliva o con aguardiente.** **- Antiinflamatorias: el sauco (*Sambucus nigra*), curalotodo (*Sedum spectabile*).** **- Escoceduras: hojas de rosal silvestre (*Rosa sp. pl.*).** **- Antihemorroides: cebolla almorrana (*Unginea marítima*).**	Vía oral, vía tópica, infusiones, cataplasmas, emplastos, compresas, enemas, lavados... Rosal silvestre (*Rosa sp. pl.*)

USOS Y APROVECHAMIENTOS MEDICINALES Y VETERINARIOS

ENFERMEDAD REMEDIO	PLANTA	USO
DIGESTIVAS	**Trastornos estomacales: el eucalipto (*Eucalyptus camaldulensis*), el tomillo salsero (*Thymus mastichina*), el tomillo aceitunero (*Thymus zygis subsp. sylvestris*), la menta (*Mentha aquatica*), la menta poleo (*Mentha pulegium*) o la hierbabuena de los pastores (*Mentha suaveolens*). Manzanillas, (*Anthemis sp. pl., Chamaemelum sp. pl., Chamomilla aurea, Helichrysum stoechas y Chamomilla recutita*), chicoria *Cichorium intybus*). Para combatir gases estomacales: semillas del hinojo (*Foeniculum vulgare*). Cólicos: puerros (*Allium porrum*) Astringentes: almendras –fruto- (*Prunus dulcis*), membrillo (*Cydonia oblonga*), bellotas d las encinas (*Quercus rotundifolia*). Antidiarreicos: romanza o romaza (*Rumex pulcher subsp. woodsii*) y flores de malva (*Malva sylvestris*).	Vía oral. Cocción e infusión. Jarabes

Puerro (*Allium porrum*)

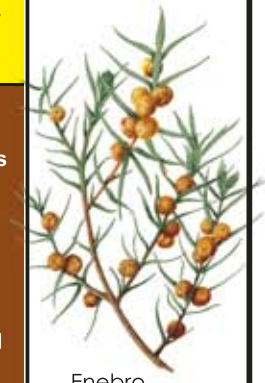
Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Bellotas (*Quercus rotundifolia*)

USOS Y APROVECHAMIENTOS MEDICINALES Y VETERINARIOS

ENFERMEDAD REMEDIO	PLANTA	USO
RESPIRATORIAS	**Catarros y afecciones pulmonares: malvas (*Malva silvestris*), orégano (*Origanum vulgare*) y el romero (*Rosmarinus officinalis*). Eucálito (*Eucalyptus camaldulensis*), paloduz o arrezuz (*Glycyrrhiza glabra*). Jara *Cistus ladanifer.*), manzanillas de los corrales (*Matricaria recutita*).**	Vía oral y nasal. Cocción e inhalación (eucalipto), cocción para infusión restos de plantas. Jarabes.
ANTIPARASITARIAS O INSECTICIDAS	**El ajo (*Allium sativum*) con uso reconocido frente las Oxyuriasis (parasitosis intestinal), biondo (*Frangula almus*) con uso reconocido de especie como laxante. Enebro (*Juniperus oxycedrus*) con uso reconocido de es pecie frente a la pediculosis y el ricino (*Ricinus comunis)* con uso reconocido como purgante.**	
ANTI-INFLAMATORIAS Y ANTIINFECCIOSAS	**Corteza de Alcornoque (*Quercus Suber*) para las heridas, al igual que los cogollos de la jara. Ruda, torvisca y sauco como antiinflamatorias.**	

Jara (*Cistus ladanifer*)



Enebro (*Juniperus oxycedrus*)

Ruda (*Ruta montana*)

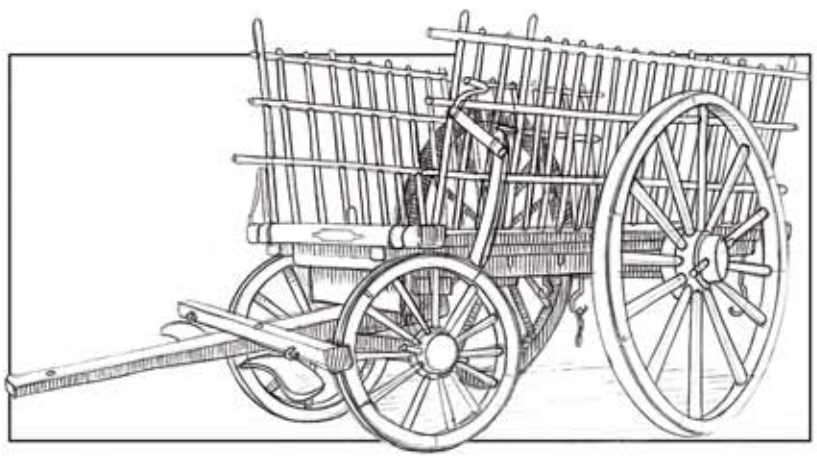
USOS INDUSTRIALES y ARTESANALES

Desde el paleolítico hasta nuestros días el ser humano ha utilizado los recursos naturales, en especial plantas, árboles y arbustos, para satisfacer sus necesidades más básicas, entre otras la fabricación de herramientas que facilitaban las labores de trabajo, la construcción de sus hogares, los utensilios más variados, domésticos, artesanales, decorativos o lúdicos.

Cabañeros no podía ser menos, y buena prueba de ello es el nombre con que se conoce esta comarca, que proviene de uno de estos usos que pastores y carboneros, construyeron para aprovechamiento habitacional temporal, las cabañas de los cabañeros.

Buena parte del aprovechamiento industrial y artesanal que conocemos en la comarca tienen como protagonistas a pastores, auténticos artesanos que legaron sus habilidades artesanas al resto de la comunidad y que, incluso, posibilitaron cierto comercio muy apreciado en la época y que derivaron en profesiones tan conocidos como cesteros, esparteros, carpinteros, etc. Las principales materias primas provenían de los recursos forestales, maderas y corchos principalmente, sin olvidar algunas plantas como el esparto

Destacaremos los usos que han llegado hasta hoy, de las plantas, árboles y arbustos, para fines industriales y artesanales: uso constructivo, uso industrial (aperos y cestería), utensilios domésticos y usos varios.



USOS Y APROVECHAMIENTOS INDUSTRIALES Y ARTESANALES

CONSTRUCTIVOS Chozos, viviendas (vigas, techos).	**Rebollo (*Quercus pyrenaica*), pino de madera (*Pinus pinaster*), vigas de madroña (*Arbutus unedo*) y el de enebro (*Juniperus oxycedrus*). Fresno (*Fraxinus angustifolia*), jara (*Cistus ladanifer*), juncos churreros (*Scirpoides holoschoenus*), carrizo (*Phragmites australis*).**	
UTENSILIOS DOMÉSTICOS Cucharas, cucharones, tenedores, platos, horteras (cuencos), escobas.	**Ácere (*Acer monspessulanum*), nogal (*Juglans regia*), cepa del espino (*Rhamnus lycioides*) , fresno (*Fraxinus angustifolia*), "escobas de amarguillo" (*Centaurea paniculata*), brezo de los trampales (*Erica tetralix*).**	
INDUSTRIALES Orcas, palas, yugos, trillos, guiaderas, carros, carretas, cuerdas, canastas, cestos, alforjas, cestones, albarcas, esportones o seros.	**- Aperos labranza y carpintería: madera de fresno (*Fraxinus angustifolia*) y la del álamo negro (*Ulmus minor*), rebollo (*Quercus pyrenaica*), pino de madera (*Pinus pinaster*). - Cestería: hojas de esparto (*Stipa tenacissima*), pita (*Agave americana*), bercebo (*Stipa gigantea*), mimbre o verdaguera (*Salix sp. pl.*).**	
USOS VARIOS Garrotes, calladas, bastones, pipas y cachimbas. Lonas, telas, zurrones, correas, cinchas, aparejos, posijos y utensilios domésticos e industriales.	**- Garrotes, calladas, bastones: álamo negro (*Ulmus minor*). - Pipas y cachimbas: cepa del brezo castellano (*Erica arborea*) - Colchones, hojas del maíz (*Zea mays*). - Corcho: Corteza de alcornoque (*Quercus Suber*). -Textiles: Lino (*linum usitatissimum*) , cáñamo (*cannabis sativa*) - Tratamiento del Cuero: Cortezas encina (*Quercus rotundifolia*), el rebollo (*Quercus pyrenaica*), zumaque (*Rhus coriaria*).**	

USOS RITUALISTICOS, MAGICOS Y RELIGIOSOS

Una de las utilizaciones más peculiares y ancestrales que el ser humano ha protagonizado sirviéndose del uso de plantas, árboles y arbustos han sido los ritualísticos, mágicos y religiosos. La atribución a distintos tipos de plantas y árboles de poderes mágicos, benefactores y protectores, cargados de supersticiones, que incluso, el tiempo convirtio en leyendas, festividades y mitos perdurables en el tiempo.

La primeras culturas animistas daban "alma" a todo lo proveniente de la naturaleza, de tal forma que árboles, plantas y demás recursos naturales se materializaban encarnando divinidades que exigían el respeto y cuidado, posteriormente con la aparición de las religiones monoteístas, asimilaron e integraron, en muchos casos, parte de estos rituales para hacérselos propios, ligándolos a festividades religiosas en honor a santos y santas.

Este rico patrimonio etnobotánico conforma una cultura inmaterial que gracias a la tradición oral y a su uso, ha llegado a conservarse, en parte, hasta el presente siendo el territorio de Cabañeros un baluarte de referencia de estos usos ritualísticos de la botánica existente en el nedio natural que ofrece el territorio.

Uso religioso de plantas. (Foto: Santiago Donoso)

Una dato etimológico de la palabra "*romería*" ya nos apunta la costumbre de utilizar la planta del romero y otras plantas aromáticas en festividades de carácter religioso (en honor/devoción a un santo o santa) como son las "romerías".

En la festividad del domingo de Ramos se bendicen ramas de oliva (***Olea europaea var. europaea***) con una finalidad protectora del hogar, por lo que eran colgadas de las ventanas de las casas.

Festividad del corpus: Se utilizaba El romero (***Rosmarinus officinalis***) diseminado por el suelo, al igual que el tomillo borriqueño o borriquero (***Lavandula stoechas subsp. pedunculata***). También se han llegado a utilizar ramas de chopo (***Populus nigra***) y de fresno (***Fraxinus angustifolia***).

Festividad de las Cruces de Mayo: Para el adorno de la cruz, se utiliza el tomillo salsero o mejorana (***Thymus mastichina***), combinándose con cantueso (***lavándula stoechas***), albahaca y tomillo aceitunero (***Thymus zygis subsp. sylvestris***).

Para protegerse de las tormentas y rayos, una rama del árbol del tejo. Para protegerse de animales venenosos, se utiliza y portaba la ruda (***Rula montana***), el cardosanto (***Eryngium campestre***) servía como protectora contra los alacranes.

"*La luminarias*", quema de ramas de romero protegían de enfermedades.
El Gordolobo o Verdelobo (***Verbascum pulverulentum***) era y es una planta que atribuía a los campos donde se hallaba, "bondad" para el terreno y/o cultivo.

Para rituales amorosos se utilizaban las "*enramás*" atribuyendo simbolismo a través, de rosas o manzanas para las mujeres más simpáticas, cardos y garbanzos para las menos, Hierba del Amor (***Anemone palmata***) a través de aplicación y posterior escocedura, indicaba correspondencia de amor.

Flor del Diablo, (***Paeonia***) se le atribuyen poderes negativos relacionados con su toxicidad.

El árbol del Mesto y la rama de mimbre, mediante un ritual mejoraban a herniados o "*quebrados*".

USOS VARIOS

Como hemos podido comprobar la variedad de usos y aprovechamientos de las plantas por el ser humano es tan amplio como diverso, desde aquellos que obedecen a primeras necesidades, alimentos, medicinas, hasta otros más lúdicos, ornamentales y ociosos.

Hemos querido, finalmente, reflejar una serie de usos diversos que por su interés demuestran la "inacabable" relación que los habitantes de Cabañeros han tenido con su medio natural, y en concreto con las plantas, árboles y arbustos, una prueba más que nos debe invitar a valorizar el "mundo de las plantas", desde la perspectiva etnobotánica y natural, procurando, a través de la divulgación, conseguir revitalizar este patrimonio "vivo" que supone mejorar la conservación y protección de los valores naturales y antrópicos del terri torio en Cabañeros.

USOS	PLANTAS Y UTILIDADES
CINEGÉTICOS Torvisca	- Pesca: Hubo un método, ya desaparecido, de utilizar plantas tóxicas que se introducían en sacos en las aguas donde había peces, proporcionándoles cierto aturdimiento que facilitaban su captura a mano o en pequeñas redes, no envenenaban el agua para otros usos. Plantas como la belesa (*Plumbago europaea*), el verdelobo o gordolobo (*Verbascum sp. pl.*) o la ceborrancha (*Urginea maritima*) y la raíz de la torvisca (*Daphne gnidium*) fueron utilizadas con tal fin. Un apunte etimológico interesante es el origen de la palabra "*embelesar*", que aludía estar bajo los efectos narcóticos e hipnóticos, como si hubieran "tomado" la planta "belesa". - Cebo para perdices: el fruto de la torvisca, "granilla". - El junco para hacer "garlitos", cestas que servían para atrapar cangrejos.

- Para encender o prender el fuego, se utilizaba la planta de yesca (*Phagnalon saxatile*) - Cocinar y calentar: Encina o chaparra (*Quercus rotundifolia*), quejigo (*Quercus faginea subsp. broteroi*) y el rebollo (*Quercus pyrenica*). - Elaboración del picón: Las ramas de la encina (*Quercus rotundifolia*), pudiendo combinarse con plantas leñosas como la jara (*Cistus ladanifer subsp. ladanifer*), la breza, la layerna. - Matanza: Para "pelar" al cerdo, se prendía con retama (*Retama sphaerocarpa*), la marihuela (*Cytisus multiflorus*) y la abulaga (*Genista hirsuta*) - Gamones (*Asphodelus s.p.*), la caña seca de la "gamonita" como encendedor para candiles.	COMBUSTIBLES Retama
- Contra moscas y mosquitos: Albahaca (*Ocimum basilicum*), a los insectos de las casas se ha empleado almoraduz o mejorana (*Thymus mastichina*), la hierbabuena (*Mentha spicata*), el poleo o la menta poleo (*Mentha pulegium*) y la hierbabuena de los pastores (*Mentha suaveolens*). - Contra las cucarachas y polillas: el laurel (*Laurus nobilis*), que además se empleaba como antipolillas introduciendo una ramita en los armarios para proteger la ropa. - Contra las pulgas de establos: cebolla almorrana. - Desparasitar ganado: cornicabra (*Pistacia terebinthus*) y aceite de oliva. También se utilizaba ruda (*Ruta montana*) y la torvisca macerada en agua.	INSECTICIDAS Cornicabra
- Jabones: uso de plantas con efectos parecidos al jabón (sapóninas) como el jabón de golondrina (*Rhodalsine geniculata*) o el jabón de rana (*Anagallis arvensis*). - Para limpieza y cuidado del pelo, cocciones de ortigas (*Urtica dioica*). - El almoraduz (*Thymus mastichina*), el tomillo borriqueño o borriquero (*Lavandula stoechas subsp. pedunculata*), se utilizaban como "ambientadores" por el buen olor que desprendían.	COSMÉTICA Cantueso

En la comarca de Cabañeros existen dos Centros Etnográficos que recogen parte de los usos y aprovechamiento que aquí hemos citado:
- **Museo Etnográfico- Centro de Información en Horcajo de los Montes.**
- **Museo Etnográfico- Centro de Información en Alcoba de los Montes.**

CARTA EUROPEA DEL TURISMO SOSTENIBLE

La riqueza del patrimonio natural de la comarca de Cabañeros tiene en la presencia del Parque Nacional su máximo exponente de protección y conservación. Este "*santuario natural*" potencia el referente ecoturístico del que se benefician los municipios y emprendedores/as del entorno socioeconómico del parque nacional, auténtica alternativa de desarrollo rural que va evolucionando positivamente, siempre bajo los criterios de sostenibilidad.

Con este ánimo de dar pasos decididos en la mejora continua de la sostenibilidad de la oferta ecoturística comarcal, el 26 de agosto de 2009, el Parque Nacional de Cabañeros recibió de manera oficial el certificado de adhesión a la Carta Europea de Turismo que otorga la Federación EUROPARC, donde se incluye una Estrategia y un Plan de Acción de Turismo Sostenible consensuado con los distintos actores relacionados con el turismo en el Parque y su entorno.

¿Qué es la Carta Europea de Turismo Sostenible?

La Carta Europea de Turismo Sostenible, es una acreditación de ámbito europeo a los espacios naturales protegidos que han demostrado su compromiso práctico con el turismo sostenible, para avanzar de manera efectiva en los principios del turismo sostenible en los espacios naturales protegidos. Ha sido elaborada por representantes europeos de los espacios protegidos y los empresarios turísticos, y establece los principios del turismo sostenible en estos espacios y cómo se pueden aplicar en el territorio. El sistema de adhesión a la CETS es un acuerdo voluntario que compromete a los firmantes (gestores del espacio natural protegido, empresarios turísticos y otros actores locales) a llevar a la práctica una estrategia local a favor de un turismo sostenible.

La Estrategia y el Plan de Acción de Turismo Sostenible han sido elaborados a partir de los trabajos y conclusiones obtenidos de las reuniones entre los distintos organismos y entidades, e incluye diversas acciones para el período 2009-2013, cada una de las ellas con una entidad responsable. El Parque Nacional de Cabañeros es el encargado del seguimiento de las acciones a realizar, que se enmarcan en cinco objetivos estratégicos:

- **Mejorar la coordinación y colaboración de los actores implicados en la conservación y desarrollo turístico del territorio.**
- **Mejorar las infraestructuras básicas y la calidad ambiental del territorio para poder ser un destino turístico de calidad.**
- **Mejorar el estudio, protección, conservación y valorización de algunos recursos poco aprovechados en la actualidad, especialmente aquellos ubicados en el entorno del Parque.**
- **Mejorar la calidad y sostenibilidad de la oferta turística y crear productos turísticos basados en el descubrimiento de los recursos naturales y culturales del Parque y su entorno.**
- **Mejorar la información y promoción.**

ECO-CONSEJOS

Visitantes, turistas, senderistas, podemos contribuir a resaltar la protección y conservación del rico patrimonial natural de la comarca de Cabañeros que hemos conocido a través de esta mini-guía. Para tal fin seguiremos las recomendaciones que el Organismo Autónomo de Parques Nacionales nos propone en nuestra visita a este entorno:

- **Mantenga una actitud respetuosa y responsable, colaborando activamente en la preservación de este espacio natural, patrimonio de todos.**
- **Antes de realizar la visita, acuda a los centros o puntos de información del Parque, donde le proporcionarán información y le aconsejarán sobre las posibles actividades a realizar.**
- **Realice los itinerarios guiados gratuitos que ofrece el Parque, en los que conocerá acompañado por un guía-intérprete los principales valores de este espacio protegido.**
- **Por motivos de conservación, circule sólo por los caminos señalados.**
- **Atienda las instrucciones establecidas por la dirección del Parque y siga las indicaciones de los guardas, vigilantes y guías.**
- **No abandone ningún tipo de residuo en el Parque, así ayudará a su conservación.**
- **Utilice calzado y ropa apropiada para cada época del año; el tiempo en verano es seco y con temperaturas elevadas, y en invierno es frío y húmedo.**
- **Procure beber abundantes líquidos, sobre todo en la época estival, y tampoco olvide elementos como gafas de sol, gorra y crema de protección solar.**
- **Sobre todo si realiza un itinerario por libre, procure llevar algún medio de comunicación para pedir ayuda en caso de accidente, como un teléfono móvil (recuerde que el 112 es el número de las emergencias).**

- **Lleve prismáticos para ver mejor la fauna, e incluso el paisaje y la vegetación.**
- **Las dos primeras horas de luz son las mejores para observar la fauna.**
- **Se recomienda visitar el Parque en las distintas épocas del año, ya que en cada temporada el campo ofrece distintos paisajes y sensaciones.**
- **Aparte de la visita al Parque, en su entorno hay también rutas y lugares de interés que merece la pena visitar, para lo que es recomendable consultar en los distintos puntos de información.**
- **No hacer fuego en zonas de bosque o con riesgo de incendio.**
- **Llevar todas las basuras hasta el contenedor más cercano.**
- **Respetar el trazado de los senderos y no utilizar atajos, sobretodo en las zonas más sensibles a la erosión (dunas, pendientes herbosas…)**
- **Respeto a la población local y a sus propiedades. Cierra los portillos en los cercados, puertas de las cabañas, refugios, etc.**
- **Los perros por norma deben ir atados para que no molesten ni asusten al ganado o fauna salvaje.**
- **Respeto y cuidado de las fuentes y cursos de agua, sin verter en ellos detergentes, productos contaminantes ni residuos.**
- **Respetar la fauna y flora.**
- **Respetar y disfrutar del silencio, para oír la música de la naturaleza.**
- **No acampar por libre; hacerlo en los lugares de acampada establecidos.**
- **Los vehículos de motor son para desplazarse en carretera. No deben de utilizarse en las pistas, rompiendo la paz natural y perturbando los ecosistemas.**
- **La utilización de vehículos a motor, la recogida de plantas y frutos del campo están reguladas o prohibidas en muchas zonas de la montaña, especialmente en los parques y reservas naturales.**

DIRECCIONES DE INTERÉS

- **Afammer**.
Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural. C/Montesa , 9. Bajo B. Ciudad Real 13001. Teléfono: 926 232 798. www.afammer.es

- **Oficinas del Parque Nacional - Centro Administrativo y de reservas de senderos guiados**.
Crta. Abenójar-Torrijos, s/n 13194 Pueblo Nuevo del Bullaque (Ciudad Real)Tel. 926783297 – Fax: 926783484 Email: icabaneros@oapn.es. Horario: junio-septiembre 9 a 21, octubre-marzo 9 a 19, abril-mayo 9 a 20. http://reddeparquesnacionales.mma.es/parques/cabaneros/index.htm

- **Centro de Visitantes "Casa Palillos"**.
Crta. Pueblonuevo del Bullaque-Santa Quiteria13116 Alcoba (Ciudad Real) Horario: junio-agosto 9 a 20, septiembre octubre 9 a 19 (fines de semana hasta las 20), noviembre-marzo 9 a 18, abril-mayo9 a 19 (fines de semana hasta las 20).

- **Centro de Visitantes y Área Recreativa. Torre de Abraham**. Carretera CM-403 (junto al pantano de la Torre de Abraham) Horario: junio-agosto 9 a 20, septiembre, octubre 9 a 19 (fines de semana hasta las 20), noviembre-marzo 9 a 18, abril-mayo 9 a19 (fines de semana hasta las 20)

- **Zoorama-Museo de Fauna**.
Crta. De Navas de Estena, 5. 13194 Retuerta del Bullaque (Ciudad Real) Horario: abierto de jueves a domingo en junio-septiembre 10 a 14 y 16 a 20, y de octubre/mayo 9 a 14 y 15 a 18.

- **Museo Etnográfico-Información en Horcajo de los Montes**.
C/ Real, s/n – 13110 Horcajo de los Montes (Ciudad Real) Horario: abierto de jueves a domingo en junio-septiembre 10 a 14 y 16 a 20, y de octubremayo 9 a 14 y 15 a 18.

- **Museo Etnográfico-Información en Alcoba de los Montes**. Crta. de Horcajo – 13116 Alcoba de Los Montes (Ciudad Real) Tel. 926770216. Horario: abierto de jueves a domingo en junio-septiembre 10 a 14 y 16 a 20, y de octubremayo 9 a 14 y 15 a 18

- **Punto de información en Navas de Estena**.
Avda. Montes de Toledo 24 (carretera principal) – 13194 Navas de Estena (Ciudad Real) Tel. 925409102

- **Punto de información en Los Navalucillos**.
Plaza del Cerrillo – 45130 Los Navalucillos (Toledo). Centro de Reservas para Visitas en todo terreno. Crtra, de Retuerta, s/n – 13110 Horcajo de los Montes (Ciudad Real) Tel. 926775384 y 669412321 email: cabaneros@coserfo.com

Municipios del Entorno Socio Económico del PARQUE NACINAL DE CABAÑEROS

- **Ayuntamiento de Alcoba de los Montes**. Plaza de España, 2 13116 Alcoba de los Montes (Ciudad Real) Teléfono: 926 770 001 . www.alcobadelosmontes.es/

- **Ayuntamiento de Horcajo de Los Montes**. Plaza de España, 1. 13110 Horcajo de los Montes (Ciudad Real) Teléfono: 926 775 001

- **Ayuntamiento de Los Navalucillos**. Plaza de España, 1 13110 Horcajo de los Montes
(Ciudad Real) Teléfono: 926 775 001 . www.los-navalucillos.com/

- **Ayuntamiento de Navas de Estena**. Plaza de la Constitución, 1, 13194 Navas de Estena
(Ciudad Real) Teléfono: 925 409 001. www.navasdeestena.org

- **Ayuntamiento de Retuerta del Bullaque**. Plaza de la Constitución, 1
13194 Retuerta del Bullaque (Ciudad Real) Teléfono: 925 421 621 www.retuertadelbullaque.com

- **Mancomunidad de Cabañeros**. http://www.cabaneros.es/

- **Ayuntamiento de Hontanar** Plaza del Ayuntamiento,1 · 45159 Tfn: 925 410 200 - Fax: 925 410 200

Web Turísticas

- **Turismo de Castilla La Mancha:**
http://www.turismocastillalamancha.com
- **Portal Turístico de la Comarca de Cabañeros:**
http://www.cabanerosturismo.com
- **Turismo en el Parque Nacional de Cabañeros**:
www.parquenacionalcabaneros.com
- **Información turística del entorno de Cabañeros:**
http://www.entreparques.es

Actuación financiada con cargo al programa de subvenciones
en las áreas de infuencia socioeconómica de los Parques Nacionales

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

ORGANISMO AUTÓNOMO PARQUES NACIONALES

CABAÑEROS
PARQUE NACIONAL

Castilla-La Mancha

AFAMER