

Plantaginaceae



Son plantas anuales o perennes, anemófilas. Flores tetrámeras y actinomorfas, se presentan en inflorescencias en espiga. Fruto pixidio.

- *Plantago coronopus* L. subsp. *coronopus*
- *Plantago lanceolata* L.
- *Plantago lagopus* L.
- *Plantago afra* L.

Plantaginaceae



Nombre Científico *Plantago coronopus* L. subsp. *coronopus*

Nombre Común Estrellamar

Ecología Herbácea anual, bienal o perenne con 1 o varias rosetas de hojas basales de lineares a oblanceoladas. Escapos de 5 a 56 cm. Espigas de 2 a 20 cm, cilíndricas, densas. Fruto tipo cápsula trilocular. Florece de febrero a junio. Habita en pastizales degradados, bordes de caminos y márgenes de cultivos. Muy común.

Usos Las hojas crudas o en tisana se usan para curar la inflamación de estómago. Popularmente, se han utilizado para las hemorroides. Es también diurética y oftálmica. Las semillas son laxantes. Tiene también usos culinarios, ya que las hojas basales más tiernas se usan como verdura en ensaladas hervida o fritas.

Plantaginaceae



Nombre Científico *Plantago lanceolata* L.

Nombre Común Llantén menor, Lengua de oveja

Ecología Herbácea anual o perenne con escapos de 18 a 50 cm. Una o varias rosetas de hojas basales oblanceoladas. Espigas de 1.4 a 6 (-8) cm. Fruto tipo cápsula con dos semillas. Florece de abril a junio. Habita con preferencia en praderas, márgenes de carreteras y caminos, sobre suelos ligeramente húmedos, neutros o básicos.

Usos En medicina se usan las hojas, con propiedades astringentes, calmantes de la tos, cicatrizantes, antihemorrágicas, vulnerarias, balsámicas, expectorantes, para hemorroides y picaduras. También tiene propiedades culinarias, ya que las hojas basales más tiernas se usan hervidas como verdura.

Plantaginaceae



Nombre Científico *Plantago lagopus L.*

Nombre Común Pie de liebre

Ecología Herbácea anual o perenne a veces con tallos de hasta 15 cm. Una o varias rosetas de hojas basales. Escapos de (5-) 10 a 37 (-45) cm. Hojas oblanceoladas. Espigas de 2 a 6 cm. Fruto tipo cápsula con dos semillas. Florece de marzo a mayo. Habita en suelos preferentemente básicos, de textura arenosa, en cunetas, pastizales, bordes de caminos y cultivos. Muy común.

Usos Tiene usos farmacológicos como astringente, diurética y cicatrizante.

Plantaginaceae



Nombre Científico *Plantago afra* L.

Nombre Común Zaragatona

Ecología Herbácea anual con tallos de hasta 45 cm, erectos, pubescentes. Hojas opuestas linear-lanceoladas. Espigas ovoideas muy largamente pedunculadas. Fruto tipo cápsula con dos semillas. Florece de febrero a junio. Indiferente edáfico, preferentemente en zonas ruderalizadas y en cultivos.

Usos En medicina se usan las semillas. Tiene propiedades laxantes, antidiarreicas, demulcentes, hipoglucemiantes y antiinflamatorias.