



Papaver rhoeas L.

Familia: Papaveraceae

amapola, rosella,
lo-belar, papoula



Javier Tardío

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: -
Directiva Hábitats: -

NOMBRES VULGARES

Castellano: amapola (nombre generalizado), amapola colorada, amapola rosada, amapola de tierra, amapola florida (CN), mapola (AN, CB, CM, CN, EX), mapolera (CM), mampolera (EX), anapol, anapola (AN, CM), jamapola, majapola, majapola corriente (EX); ababol, babaol (AR, CM, MC, VC); apajico (CM); perigallo (CL) [1-47].

Catalán: rosella, roella, rogella (CT, IB, VC), rosella de camp (CT), rose-lleta (VC); cascall bord; babol (CT, VC); quiquiriuc, quiuic (CT, IB); gallaret, gallgallaret; pipiripip (CT) [46-76].

Euskera: lo-belar, lo-bedar; emapola (NC, PV) [38].

Gallego: papoula, mapoula, mapola, papola; adaba; buxaga; pano de Nosa Señora (GA) [42].

DESCRIPCIÓN

Planta de hasta 60 cm, herbácea, anual, con tallos erectos, generalmente con pelos tiesos. Hojas hasta de 14 x 4,5 cm, alternas, muy variables, ligeramente dentadas o pinnatisectas, con segmento terminal mayor que los laterales, la mayoría basales y algo pecioladas, las superiores escasas, sésiles y más pequeñas. Flores aisladas sobre largos pedúnculos con pelos generalmente patentes. Cáliz con 2 sépalos verdes caedizos. Corola con 4 pétalos grandes, 2-4 x 3-5 cm, rojos, suborbiculares y anchamente imbricados, con frecuencia con mancha negra en la base. Estambres, numerosos, con filamentos muy delgados y anteras azuladas o pardo-violáceas. Fruto en cápsula subglobosa de 7-13 x 6-10 mm, más ancha en el ápice, con un disco aplanado arriba. Semillas c. 0,5 mm, reniformes, reticuladas, color pardo.

Especie muy polimorfa, de la que se han descrito diversas variedades.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Ruderal y arvense, frecuente en campos de cultivos cerealistas, así como en barbechos y márgenes de caminos. 0-1900 m.

Florece de febrero a julio.

Planta holártica, actualmente subcosmopolita, siendo muy abundante en Eurasia, norte de África y región macaronésica. En toda España.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Verduras y hortalizas

Su uso como **verdura** está muy extendido, siendo el principal dentro de la alimentación y dándose, por ejemplo, en Andalucía [5,6,9-11,14,15], Aragón [44], Castilla y León [34,37], Castilla-La Mancha [23,24,27,29], Cataluña [49,53,55,60,64], Comunidad Valenciana [46,47,71-73], Islas Baleares [75,76] y Murcia [32].

Se suelen consumir las hojas más tiernas, preferentemente las de la roseta basal de la planta nada más brotar. Antes de consumir las hay que limpiarlas, entre otras cosas para que suelten su punto de amargor. Se comen frecuentemente en ensalada, solas o junto a otras plantas. También se consumen hervidas o, se dice que todavía mejor, rehoga-



Revuelto de ababoles. José Farfaro

Autores: Joan Vallès, Esperança Carrió, Teresa Garnatje, Montse Parada y Montse Rigat



das, ya que de esta última manera conservan más su excelente sabor. Otra manera de prepararlas es escaldarlas y acto seguido freírlas, si se quiere con ajos o ajetes e incorporando en ocasiones elementos de origen animal (carne o pescado), y también se pueden comer en tortilla o revueltas con huevos. Subiendo en el nivel de elaboración culinaria, las hojas se usan en distintos tipos de guiso, olla, gazpacho manchego o cocido. En algunos casos [5], las hojas de amapola (junto a las de otras plantas) se cuecen y se guardan congeladas para incorporarlas a platos especiales durante todo el año.

Más raramente se consumen los pétalos, en crudo [34], y los tallos, guisados o en cocido [14].

Bebidas alcohólicas

En la comarca catalana del Pallars Jussà los botones florales son uno de los ingredientes en la preparación de un licor casero del tipo de las ratafías [49].

Condimentos y conservantes

Esta planta ha sido señalada como condimento y refrescante en la comarca valenciana de Els Ports [70]. Las semillas son empleadas para condimentar garbanzos en Monforte de la Sierra, Salamanca [37]. Además, es digno de mención el uso, de introducción moderna en nuestras latitudes, de las semillas (de esta especie y también de adormidera, *Papaver somniferum* L.) para decorar (y dar un cierto sabor y una textura crujiente especial) panes y productos de bollería. Esta utilización, que actualmente todavía no cabe calificar de tradicional en España, va siendo cada vez más conocida por la población.

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

Las hojas, las flores o, más frecuentemente, la parte aérea entera son profusamente utilizadas en alimentación animal, sobre todo de conejos, cerdos, cabras, ovejas y gallinas, otras aves de corral y perdicés [7,10,13,15,16,18,20,22,25,26,36,37,44,60,66]. Se suelen dar a los animales frescas, y normalmente mezcladas con otras plantas, aunque en ocasiones se les proporcionan hervidas. En Lanzarote es muy apreciada porque se dice que aumenta la producción de leche de los animales [33]. A menudo se tiene la idea

de que las amapolas resultan agradables y salutarías para los animales [5,63]. De todos modos, hay quien afirma que es comida "floja" [1] y en algunos lugares se considera que ningún pastor lleva sus rebaños a pastos con abundancia de amapolas [54] o que el ganado las come mal e incluso las rehúye si ya están en flor, lo que equivale a suponerles alguna acción nociva o tóxica [39].

MEDICINA

El uso medicinal está todavía más extendido que el alimentario, dándose prácticamente en todas las comunidades.

Sistema circulatorio

Para las hemorroides, se cuecen las flores y se hacen vahos o baños de asiento en algunas zonas de Salamanca [37].

Sistema digestivo

Las flores (así se denominan, aunque lo que suele usarse no sea propiamente la flor completa puesto que, al estar ya abiertas cuando se recogen, los sépalos habrán caído) se utilizan en tisana preparada por infusión como antiodontálgicos, para paliar dolores de muelas, y también contra el dolor causado por espasmos gastrointestinales [14,37,44,45,56,66]. En algunos casos se bebe la infusión y en otros se realizan enjuagues bucales. En Aragón dichos enjuagues se hacen con una tisana preparada por decocción de pétalos y frutos [45], y en la comarca catalana de La Garrotxa se aplican compresas impregnadas de aceite en el que se ha macerado la flor de amapola [56]. En Mallorca, el fruto es usado como antidiarreico [75].

Sistema genito-urinario

En Mallorca se han reportado virtudes afrodisíacas a la amapola [75]. En el Alt Empordà la tisana preparada por infusión de flores se ha indicado como antiprostático [60,62] y como diurético en La Coruña [42].

Sistema respiratorio

Las flores en infusión se usan abundantemente como emolientes, antitusígenas y antiinflamatorias faríngeas [7,13,16-18,30,31,35,37,42,45,60,66,77]. Igualmente se emplean contra el asma, la bronquitis, el resfriado y el catarro [10,13,28,41,43,44,60,71]. En la provincia de Segovia [34], esta última aplicación se lleva a cabo junto con otras hierbas y con higos secos, y en Canarias [33] la amapola participa igualmente en mezclas con otros vegetales. La infusión de flores tiene también efectos sudoríficos, lo que suele ser deseable para afecciones como resfriados y catarros [17].

Musculatura y esqueleto

En la comarca catalana del Ripollès [65], los pétalos macerados en aceite junto con flores de hierba de San Juan (*Hypericum perforatum* L.) se aplican sobre contusiones. En las sierras de Cazorla, Segura y Las Villas se utilizan macerados en alcohol para mitigar los dolores musculares [9].

Piel y tejido celular subcutáneo

En Navarra [2] el látex del tallo se aplica externamente para eliminar verrugas. En el Ripollès [64], los pétalos de amapola son macerados en aceite, que se usa como vulnerario y cicatrizante en caso de cortes y heridas; en Sierra Mágina se empleaba para las erupciones dérmicas [15].



Sistema nervioso y enfermedades mentales

Entre los usos medicinales más comunes y extendidos está el empleo de tisanas preparadas por infusión de los pétalos como **sedante**, **calmante** o **tranquilizante** [11, 13, 28, 35, 37, 41, 42, 60, 71, 72, 77]. En el Alt Empordà se usa con el mismo fin el látex de la planta, ingerido directamente [62]. Relacionado con su empleo contra el nerviosismo, está el **uso hipnótico** de una tisana preparada por infusión de los pétalos o de los frutos de amapola, que se bebe antes de ir a dormir para conciliar el sueño y descansar bien [3, 7, 13, 30, 31, 37, 42, 43, 47, 60]. También se utilizan los pétalos para el **dolor de cabeza** [13, 20, 39, 45, 48, 60].

Órganos de los sentidos

En el Poniente Granadino las flores se usan como **antiséptico ocular**, en enjuagues y baños para tratar granillos que salen en los párpados [5, 6] y para mejorar la vista en Murcia [30].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

En el Alto Guadalhorce (Málaga) se les da de beber a los niños el agua de cocer amapolas cuando tienen **sarampión** (llamado "colorín"). Se consideraba de máxima importancia tenerlos envueltos en un paño o bayeta de color rojo, para que con el roce del paño "aflorase al exterior la erupción", ya que se consideraba que si esto no ocurría podían morir "ahogados" [4]. El mismo uso se ha registrado en Jaén y Murcia [13, 15, 30].



Teresa Tomás

Síntomas y estados de origen indefinido

En el Cabo de Gata los pétalos se usan para tratar **dolores** de origen diverso [14] y en la sierra de Mariola [68] para el dolor asociado a **cólicos renales**.

VETERINARIA

Sistema genito-urinario

En algún caso se ha mencionado el poder **afrodisíaco** del consumo de amapolas en ovejas [48], lo que coincide con las consideraciones hechas antes en medicina.

Concepción, embarazo y parto

En el territorio catalán de Les Guilleries se ha citado la administración de tisana preparada por infusión de flores para ayudar a **eliminar la placenta** después del parto de los animales domésticos [61, 66].

Sistema nervioso

En las sierras de Cazorla, Segura y Las Villas una tisana preparada por decocción de plantas de amapola se ha reportado útil para **tranquilizar** y **amansar** a animales domésticos, en especial burros [9].

INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Cosmética, perfumería y limpieza

En Carcabuey (Córdoba) las semillas se usan como **fijador del pelo**; se hierven cuando están secas y el caldo resultante se aplica al pelo, que queda fijo y no se despeina [16].

Sustancias tintóreas y pinturas

En el poniente de la provincia de Granada se ha citado el uso de los pétalos para **teñir** diversas **telas** y el **cabello** [5]. Como tinte capilar hoy en día es bien raro en tierras hispanas, pero se halla refrendado históricamente desde tiempos bastante remotos (ver referencias históricas). En zonas de Salamanca se usaba también para tinter el vino y telas [37].

USOS MEDIOAMBIENTALES

Malas hierbas

Se considera a menudo una **mala hierba** (p. ej. 40, 60, 71), aunque en algunos lugares se tiene más bien la idea de que son buenas, por los beneficios que aportan [33].

USO ORNAMENTAL

Patios, huertos y jardines

En algunas zonas de Albacete se cultivan en pequeños **jardines** por su flor [23].

Adornos florales y plantas de interior

Se usa como ornamental; **ramos de flor cortada** se presentan como adorno en jarrones con agua [10, 40, 42], aunque en la comarca catalana del Alt Empordà comentan que las flores duran poco [60].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Esta especie ha sido bastante productiva en este tipo de utilizaciones no ligadas al consumo de la planta, pero sí a su empleo, tangible o intangible, en distintas actividades de la vida.

Rituales del ciclo anual

Debido a su vistosidad, los pétalos se emplean en la confección de alfombras de Corpus en distintas zonas de Cataluña [53,57,60,65], Madrid [1] y Salamanca [37] y también en romerías, para adornar los coches [10]. El día de la Cruz de Mayo, las niñas y mozas se hacían collares con sus flores [12].

Literatura oral popular

Existen diversos dichos populares relativos a esta especie. Algunos de ellos inciden en su posible toxicidad para el ganado, como este de la comarca valenciana de La Plana Alta: *La rosella? / per a matar una ovella* [70,71]. En algunas zonas de Albacete no parecen tampoco pensar que los animales aprecien esta planta: “La labeja para la oveja, / el ballico para el borrico, / la avena pa paja es buena / y el babaol se lo come el sol” [23]; una versión parecida se recoge en Jaén [13]. Además, el rojo vivo de los pétalos ha propiciado comparaciones como “rojo como una amapola” o “encendido como una amapola” y *vermell com una rosella* en catalán [78]. También se han recogido canciones populares y versos a la Virgen en Extremadura que mencionan la amapola [20].

Usos recreativos

Muy usada en juegos infantiles, sobre todo en dos modalidades. Por una parte, los pétalos puestos en los labios y haciéndolos vibrar, soplando más o menos fuerte, sirven para hacer un ruido peculiar que es definido como silbido o pedorreta [1,20,34,52,60]. En Mallorca un macerado de pétalos de amapola servía a las niñas para pintárselos imitando a sus mayores [75]. En Doñana [21] y Córdoba [16] se juega con los pétalos de otra manera: se intentan romper palmoteándolos entre una mano con la palma hueca, en la que descansa el pétalo, y la otra con la palma plana que da un golpe seco. Por otro lado, y seguramente con mayor extensión y frecuencia, se juega a abrir el botón floral y adivinar de qué color van a salir los pétalos: rojo, rosado o blanco. En la apuesta, el color se denomina con nombres característicos que se suelen referir a religiosos como fraile y monja –considerando solo rojo y blanco– en Aragón y Extremadura [20,44,45], monja, titiritaile y fraile en Cantabria [39], fraile, chichiribaile y monja en Castilla-La Mancha [32]; mientras que en otros casos aluden a animales: pollinita, gallina o gallo; *gall*, *gallina* y *pollet*; *polla*, *poll* o *colom* o bien pavo y pava para rojo y blanco respectivamente [16,18,54,55,60,65,75]. Una variante del juego con el botón floral consiste en abrirlo de tal manera que parezca una figura humana que puede recordar a un cura con sotana por lo que a veces se llama cura, sacristán o monaguillo [5,10,15,22].

En Córdoba las cápsulas maduras se usan a modo de salero en los juegos de los niños; la sal son las semillas que salen por las ranuras de la cápsula una vez madura [16,18]. También se jugaba a escribir con la tinta de color rojizo oscuro que se obtenía estrujando y cociendo los pétalos [20].



Juego de monjas y frailes. Alonso Verde



Juego del cardenal. Alonso Verde

ECOLOGÍA

Hábitat

En general la gente conoce bien esta planta y su ecología, asociándola con caminos y sembrados. De modo también bastante común, se sabe que el uso de herbicidas y el abandono de cultivos ha hecho menguar la presencia masiva de amapolas en el paisaje [40].

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

Aparece citada por Teofrasto, en el siglo III a.C., en su obra *Historia de las Plantas*. Allí se comenta tanto su uso alimentario como el medicinal [79]. Textualmente se dice “la amapola tiene una raíz que purga por arriba y que algunos usan como remedio de epilépticos”. Dioscórides (siglo I, en la versión de Laguna, 1566: IV, 63), recomienda la amapola como hipnótica y dice de ella que:

“cociendo 5 o 6 de sus cabezas en tres ciatios de vino, dalos a beber a quien quieras para que se adormezcan. Bebido un acetábulo de su simiente, con aguamiel, ablanda ligeramente al vientre. Se mezcla también con los pasteles de miel y en las toras con miel y sésamo para los mismos efectos. Las hojas con las cabezuelas aplicadas como cataplasma disipan las inflacciones. También su decocción, aplicada como somnífero” [80].

Isidoro de Sevilla en sus *Etimologías* (siglo VI-VIII) [81] al hablar del cultivo y de las propiedades somníferas de la adormidera (*Papaver somniferum*) dice que: “hay una especie de uso ordinario y otra silvestre de la que fluye un jugo que se llama opio”. Probablemente la especie silvestre se refiere a *Papaver rhoeas*.

Entre los andalusies es citada por Abū l-Jayr (siglos XI-XII) bajo los nombres de *arsiyun* y de *ambawrah* [82]. Ibn Bassāl (siglo XI) [83] e Ibn al-‘Awwām (siglo XII) dedican cierta extensión al cultivo de la adormidera, refiriéndose también a la “adormidera roja” o *Papaver rhoeas* [84]. Con sus semillas se hacen panes y parecen preferir las “blancas” (azuladas) de *P. somniferum* frente a las negras (pardo-negruzcas) de *P. rhoeas*. En la traducción del siglo XIV del árabe al catalán de la obra *Libre de les medicines particulars*, del médico de Toledo del siglo XI Ibn Wáfid [85] la planta se denomina en árabe *xacahic* y en catalán *papaver roig* y tiene:

“poder d escalfar e de dessegar e trau la fleuma e nedeia l servel per lo nas e dona simplea e escura e nedeie les plage e val a l rronya e fa venir la flor quan es posat en la mare e crex la leyt e tol la fleuma de l estomag e val a les postemes dels ulls quan son calent e escura los senyals de les plages que romaneen quan son guarides, e quan es cuita la fulla e la branca ab la Farina de l ordi soul la orina e quan es posat sobre la mare fa venir la flor, e quan es mesclat ab los clovells de les nous vertz tiny los cabells negres.”

El llamativo color de los pétalos de las amapolas hace que estas flores sean mencionadas en obras de Miguel de Cervantes como *La ilustre fregona* (“poner las posaderas como unas amapolas”) y *La tía fingida* (“quedó hecha una amapola”) [86]. Es también una de las plantas que componen el poema *Camí florit* del mallorquín Josep M. Llompart [87], que consta solamente de nombres de plantas –sonoros y evocadores– excepto en sus dos últimos versos, que contienen alguna otra palabra; la amapola inicia el segundo verso: *rosella, cascall, llestó*.



Amapola (fig. derecha); traducción de Dioscórides de Laguna. Libro IV: 412 (1555)

alfombras de Corpus sigue vigente. Los usos alimentario y medicinal han decrecido mucho, pero se siguen manteniendo hasta cierto punto y, sobre todo, están muy claros en la memoria popular, no pareciendo que haya un gran riesgo de pérdida de información. En cuanto a su consumo como verdura, al igual que el de muchas otras plantas silvestres con este uso, se ha asociado a veces a épocas de carestía (como la guerra o la posguerra), pero hoy en día este estigma ya no existe y a veces se come, como también suele pasar con plantas de este tipo, por el recuerdo y para recuperar un sabor de antes.

REFERENCIAS

1. Aceituno-Mata 2010; 2. Akerreta 2009; 3. Alcalá *et al.* 1996; 4. Alcántara 1990; 5. Benítez 2009; 6. Benítez *et al.* 2010a; 7. Casado Ponce 2003; 8. Casana 1993; 9. Fernández Ocaña 2000; 10. Galán 1993; 11. González-Tejero 1989; 12. Granzow de la Cerda 1993; 13. Guzmán 1997; 14. Martínez Lirola *et al.* 1997; 15. Mesa 1996; 16. Molina 2001; 17. Sánchez Romero 2003; 18. Triano *et al.* 1998; 19. Blanco & Cuadrado 2000; 20. Tejerina 2010; 21. Cobo & Tijera 2011; 22. Consuegra 2009; 23. Fajardo *et al.* 2000; 24. Fajardo *et al.* 2007; 25. Molero Mesa *et al.* 2001; 26. Sánchez López *et al.* 1994; 27. Verde *et al.* 1998a; 28. Verde 2002; 29. Verde *et al.* 2008b; 30. Obón & Rivera 1991; 31. Rivera *et al.* 1994; 32. Rivera *et al.* 2008; 33. Gil González *et al.* 2009; 34. Blanco 1998; 35. González *et al.* 2010; 36. González *et al.* 2011a; 37. Velasco *et al.* 2010; 38. Lacoizqueta 1888; 39. Pardo de Santayana 2003a; 40. Pardo de Santayana 2008; 41. San Miguel 2004; 42. Latorre 2008; 43. Pérez de Paz & Medina 1988; 44. Ferrández & Sanz 1993; 45. Villar *et al.* 1987; 46. Conca & Oltra 2005; 47. Piera 2006; 48. Agelet 1999; 49. Agelet 2008; 50. Agelet *et al.* 2002; 51. Alcover *et al.* 1926; 52. Batet *et al.* 2011; 53. Bonet 2001; 54. Bonet & Vallès 2006; 55. Garnatje *et al.* 2012; 56. Llongarri & Sala 2005; 57. Muntané 1984; 58. Muntané 2002; 59. Muntané 2005; 60. Parada 2008; 61. Parada *et al.* 2002; 62. Parada *et al.* 2009; 63. Parada *et al.* 2011; 64. Rigat 2005; 65. Rigat *et al.* 2006; 66. Selga 1998; 67. Barber *et al.* 2005; 68. Belda & Bellod 2006; 69. Climent 1992; 70. Mulet 1990; 71. Mulet 1991; 72. Oltra 1998; 73. Pellicer 2000-2004; 74. Carrió & Vallès 2012b; 75. Carrió 2013; 76. Moll 2005; 77. Gil Pinilla 1995; 78. Gomis 1983; 79. Teofrasto 1988; 80. Laguna 1555; 81. Isidoro de Sevilla 1982; 82. Abū l-Jayr 2004-2010; 83. Ibn Baṣṣāl 1995; 84. Ibn al-ʿAwwām 1988; 85. Faraudo 1943; 86. Morales 2005; 87. Llompарт 1990.

VALORACIÓN

Es una de las plantas más conocidas por la gente. Rara es la persona que no recuerde haber jugado (o, las más jóvenes, al menos haber oído hablar del juego) con ella. Su uso ritual en la confección de

