

FLORA APÍCOLA. JARA

Nombre científico: *Cistus* ssp.

Nombre común: Jara, jara pegajosa, estepa de ládano, jara pringosa.

El término jara proviene del árabe sára que significaba matorral.

Introducción.

Las Cistáceas es una de las familias más características de la flora mediterránea, siendo el género *Cistus* (jaras, estepas), uno de sus principales representantes. Este género alcanza su mayor diversidad y abundancia en la Península Ibérica, en donde habitan 12 de las 16 especies que existen en la región mediterránea.

Estas especies son las siguientes: *C. albidus* (jara blanca, estepa blanca, jaguarzo blanco); *C. clusii* (jaguarzo, romero macho, romerina); *C. crispus* (jara rizada, jaguarzo morisco); *C. creticus* (estepa menorquina); *C. heterophyllus* subsp. *carthaginensis* (jara cartagenera); *C. ladanifer* (jara pringosa); *C. laurifolius* (estepa, jara estepa); *C. libanotis* (jaguarzo blanco); *C. monspeliensis* (jaguarzo, jarilla); *C. populifolius* (jara cervuna, jara macho); *C. psilosepalus* (carpazo) y *C. salviifolius* (jaguarzo morisco, jaguarzo vaquero).

Como curiosidad, cabe citar, que existe otra jara, la estepa joana, que no es un cistácea sino una gutífera, el *Hypericum balearicum* L. Se trata de un endemismo de las Islas Baleares (especie protegida), que forma parte de la garriga y los bosques especialmente en la isla de Mallorca y que, debido a su largo período de floración, se cultiva como ornamental en jardines.

Distribución geográfica.

Región mediterránea occidental, alcanzando desde el este de la costa azul francesa hasta Argelia. En la Península Ibérica se encuentra preferentemente sobre suelos ácidos, desde el nivel del mar hasta los 1.500 m.

Algunas de estas especies como *C. ladanifer*, *C. laurifolius*, constituyen enormes extensiones de matorrales (jarales) en regiones con veranos muy secos y calurosos, mientras que otras tienen una distribución muy limitada e incluso puntual. Así, *C. libanotis* es una especie endémica de

los matorrales costeros del suroeste peninsular; *C. creticus* sólo aparece en las gargantas del río Júcar (Albacete y Valencia) y *C. heterophyllus* subsp. *carthaginensis* se localiza, exclusivamente, en los matorrales áridos de la Sierra de Cartagena (Murcia)

Descripción.

Son siempre plantas perennifolias, arbustivas, más o menos leñosas, que forman parte del sotobosque mediterráneo, o lo sustituyen en etapas de degradación de este; en cualquier caso, suelen formar masas compactas que cubren totalmente el territorio en que habitan, formando un matorral espeso.



Las jaras son incapaces de rebrotar tras la destrucción de su parte aérea, siendo su reproducción, exclusivamente, mediante semillas. Por ello el mantenimiento de sus poblaciones se basa en alcanzar rápidamente el periodo reproductivo (unos tres años) y en una elevada producción de semillas por planta.

Las semillas de las diferentes especies de jaras son de pequeño tamaño, lo que facilita su penetración y acumulación en el suelo formando bancos de semillas persistentes. Además, contienen pocas reservas nutritivas por lo que las plántulas tienen que comenzar a fotosintetizar lo más rápidamente posible; así, las jaras germinan preferentemente en espacios abiertos desprovistos de vegetación, en los no existe una limitación a la disponibilidad de luz, los frutos de las jaras (cápsulas) no se desprenden de la planta al madurar, sino que permanecen unidos a ella y al abrirse, van liberando las semillas de forma paulatina. Esto hace que la diseminación sea a corta distancia y durante un largo período de tiempo.

La mayor parte de las semillas presentan una cubierta dura e impermeable al agua, en mayor o menor grado, y como consecuencia de la eficaz protección ofrecida por esta cubierta, suelen tener una longevidad bastante elevada. Estas semillas germinarán masivamente después de un incendio, o cuando sus cubiertas se hayan desgastado por causas naturales.

Tras el fuego, la mayor parte de las semillas germinarán cuando haya la suficiente cantidad de agua disponible en el suelo y las temperaturas sean las adecuadas, dando lugar así a germinaciones masivas y sincronizadas y, por tanto, a una elevada densidad de plántulas en

áreas arrasadas por los incendios. Las jóvenes plántulas se desarrollan entonces en suelos ricos en elementos minerales activos y sin una cubierta vegetal que compita con ellas por la luz, el agua o los nutrientes. En la Península Ibérica, los incendios naturales pueden haber sido el origen de la mayor parte de las enormes extensiones de jarales.

Las hojas tienen forma alargada, son estrechas y enteras, miden unos 10 cm y, cuando son jóvenes, están impregnadas de una sustancia pegajosa y muy olorosa llamada ládano. Las flores tienen un gran tamaño, pueden alcanzar los 10 cm de diámetro, presentan tres sépalos y cinco pétalo de color blanco, a veces aparece una mancha púrpura en la base del pétalo.



El follaje de la jara es muy "pegajoso". Sus hojas tienen los pecíolos cortos; son lanceoladas, estrechas y de color verde oscuro, muy viscosas y pegajosas al tacto, con el envés ligeramente peloso.

Sus frutos son cápsulas formadas por 5 ó 10 hojas carpelares, que se abren a la madurez en 5 ó 10 cavidades con numerosas semillas.

Cultivo.

Crecen siempre en suelos ácidos (graníticos, pizarrosos) pero casi nunca calizos.

Su entorno idóneo son matorrales sobre terrenos silicios. Produce gran cantidad de resina es por ello que son altamente inflamables ante los incendios forestales produciendo focos muy veloces por la rápida propagación del fuego sobre este tipo de arbustos.

Requiere de una humedad media, pero admite perfectamente la sequía. Es muy tolerante a las temperaturas (hasta 5-6 grados bajo cero).

Son plantas llamadas oportunistas capaces de invadir suelos fuertemente alterados, como son las áreas arrasadas por el fuego, las tierras de cultivo o de pasto abandonadas, o los terrenos de bosque deforestados.

Poco usada en jardinería, empieza a utilizarse ampliamente gracias a su rusticidad, sus atractivas floraciones y a su idoneidad para formar borduras, grupos, o para revestir pendientes peligrosas.

La tonalidad verde grisácea de sus hojas es muy útil para realizar composiciones contrastando los distintos tipos de verdes de los que la flora mediterránea es tan variada.

Composición.

Principios activos: Oleorresina o esencia de ládano: ladaniol; ésteres, sesquiterpenos.

Floración.



Su floración es espectacular: se llena de blancos, rosas y rojizos cuando llega la primavera. Además, es muy oloroso y produce gran cantidad de resina en los meses de julio y agosto.

Las flores son regulares, hermafroditas y con cinco grandes pétalos a menudo arrugados que caen fácilmente de la flor. Sus numerosos estambres producen gran cantidad de polen que atrae a muchos insectos, como las

abejas.

Propiedades medicinales.

Utilizado popularmente como sedante, antigastrálgico y en uso tópico como revulsivo. Indicado para ansiedad, insomnio, gastritis, úlceras gastroduodenales.

En uso externo: Inflamaciones osteoarticulares, mialgias, contracturas musculares, neuralgias. La oleorresina es neurotóxica, hepatotóxica y nefrotóxica, por lo que no se recomienda su administración oral.

Se usan las hojas, la oleorresina (ládano). Infusión uso externo al 5%. Emplastos de planta machacada.

Usos cosméticos.

Contiene ládano, una especie de goma compuesta por resinas y utilizada en perfumería para dar un toque de cuero al perfume y para fijarlo con otras esencias. España es uno de los principales exportadores del mundo de esta esencia. A través de un proceso de destilación de las hojas se obtiene la esencia lista para ser usada.

Aplicaciones culinarias.

Jara blanca. Las hojas han sido utilizadas por los árabes de Argelia como té, resultando muy digestivo tras comidas pesadas.

Su resina también se ha utilizado para hacer caramelos, chicles y dulces, pudiéndose incluso mascar directamente.

Aplicaciones mágicas.

En el Levante español, durante épocas de escasez, se han llegado a utilizar las hojas como sucedáneo del tabaco.

Jesús Llorente Martínez
Dr. Veterinario