

En la actualidad, en la provincia de Albacete se sigue elaborando miera únicamente en Ossa de Montiel (Figura 7).



Figura 7. Mereras en uso de la empresa familiar Peñarrubia del Alto Guadiana en Ossa de Montiel. (Foto: Kica Muñoz).

3.3. Usos de la miera

Se usa o se ha usado en toda el área de distribución mundial del enebro. En la composición de la miera abundan los polifenoles y otras sustancias de gran poder desinfectante. El principal componente es el cadineno, un sesquiterpeno. Contiene entre un 17 y un 26 % de fenoles (especialmente guayacol y cresol), carburos y un alcohol, el cardinol (VV. AA., 2005).

Se ha evaluado *in vitro* la actividad antimicrobiana de la miera con resultados positivos en diversas cepas de microorganismos (Abdellah et al., 2018).

Por su concentración en fenoles, es una sustancia peligrosa si no se usa adecuadamente. Ya cuentan los pastores que cuando se echaban