

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
<i>Sisymbrium crassifolium</i> Cav.	Cruciferae	AB Tamarillas, tallos de tamarilla, espárragos de tamarilla, espárragos de támara CU Espárragos de tamarilla	tt	P	A-M-MO-SA-VCM tortilla, revuelto con huevos y/o ajetes, gazpachos manchegos	
<i>Bryonia cretica</i> L. ssp. <i>dioico</i> (Jacq.) Tutin	Cucurbitaceae	AB Espárragos de nueza, de azúcar, de turca CU Espárrago, espárragos de monte, veneno de víbora	tt	P	AB-CU tortilla, revuelto con huevo y ajetes, gazpachos manchegos	CU cicatrizante CS antiinflamatorio SG antiséptico, desinfectante
			tb	V		
<i>Juniperus communis</i> L.	Cupressaceae	CU Enebro	fr	V	CU licores de alta graduación	CS antiverrucosa, antiodontálgica CU digestivo
			a	V		CS antiodontálgica CU desinfectante
<i>Scirpus holoschoenus</i> L.	Cyperaceae	AB-CU Juncos	tt	P	CU-AB Se masticaban los tallos tiernos como refrescante	AB antiverrucoso CU hipotensor, antiverrucoso CS hipotensor
			fl	V		CU-SA-SS antidiarréico SA-SS antigripal, antirreumático, descongestionante
			z	P-V		CS antiverrucoso
<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.	Cytinaceae	AB Meleras, colmenicas	fl	P	SA-SS Las flores se chupaban para extraer el néctar	
<i>Atriplex hortensis</i> L.	Chenopodiaceae	CU Almuelles, almuelillas	pat	V	CU tortilla, potajes, cocidas	
<i>Beta vulgaris</i> L. subsp. <i>maritima</i> (L.) Archangelli	Chenopodiaceae	AB-CU Acelgas de campo, acelgas bordes	ht	P	AB-CU tortilla, revuelto con ajetes, cocidas, potajes de legumbres	AL dispepsias (trastornos del aparato digestivo) CS estomacal, antiflogística SA-SS laxantes
<i>Chenopodium album</i> L.	Chenopodiaceae	AB Cenizos, armollas CU Cenizos	ht	P-V	AB-CU ensalada, cocidas, potajes, guisos de carne y patatas, tortilla	CU laxante
<i>Ch. murale</i> L.	Chenopodiaceae	AB Cenizos, armollas CU Cenizos	ht	P-V	AB-CU tortilla, guisos	
<i>Arbutus unedo</i> L.	Ericaceae	AB-CU Madroños	fr	O-I	A-M-SA-SS-CU crudos, mermeladas, licores	