

Sedum (*Sedum* sp). Pertenece a la familia de las Crasuláceas. Se trata de un género muy distribuido por las regiones tanto templadas como frías de todo el globo. Es un género de plantas adaptadas a los largos periodos de sequía, por lo que suelen almacenar agua en sus tejidos, lo que se conoce como “plantas suculentas”. La especie *Sedum álbum* también conocida como “Uña de gato” mide hasta 20 cm. de altura, hojas verdes o de tono ligeramente rojizo y con forma cilíndrica. Florece en verano y sus flores son blancas. Hábitat: Crece directamente sobre las rocas y muros, tejados, etc. Localización: La foto está tomada al sur del municipio, en el camino que conduce al paraje de los Arroyuelos, junto a las cuevas excavadas sobre roca arenisca. Utilización: Han sido utilizadas tradicionalmente como astringente y para curar heridas.

Hinojo (*Foeniculum vulgare*). Se trata de una planta muy reconocible por sus largos tallos verdes y, sobre todo, por su agradable olor anisado que llega a alcanzar los 2 m. de altura. Sus hojas son largas y delgadas, con el extremo distal en forma de aguja. Sus bellas flores amarillas aparecen sobre prolongados racimos sobre largos pedúnculos, llegando a tener entre 10 y 40 flores. Hábitat: Crece en espacios abiertos y soleados, bordes de caminos, junto a arroyos, donde hay cierta humedad. Localización: No es muy común en el entorno de Atienza en relación a otras plantas. La foto está tomada en la ladera sur del castillo. Utilización: Se trata de una de las plantas más utilizadas sobre todo con fines culinarios y en medicina popular. Su agradable olor anisado la hacen ideal para aliñar innumerables salsas y comidas y como aromático en el aliño de aceitunas, elaboración de licores, etc. De sus semillas se extraen aceites y tienen propiedades diuréticas y es utilizada contra los cólicos y molestias gastrointestinales. Todo ello ha propiciado que en muchos países sea una planta ampliamente cultivada.

Lechuga azul (*Lactuca perennis*). Se trata de una planta herbácea perteneciente al orden de las Asterales. Su nombre vulgar no tiene nada que ver con su aspecto, excepto el color al que hace referencia. Lo que más llama la atención es su bella floración color azul violeta dispuesta en capítulos y pedúnculos de 2 a 8 cm. de longitud, La planta es perenne y llega a medir hasta 80 cm. de altura. Su raíz es cilíndrica y su tallo erecto y desprovisto de pelos. En Atienza florece en los meses finales del verano. En zonas más bajas la floración es de mayo a julio. Hábitat: Indiferente respecto al hábitat, prefiere los pedregales, suelos calcáreos, desde zonas rocosas, graveras, cunetas, etc. presente desde los 500 a los 1.900 m. Frecuente en el centro y sur de Europa. Localización: No es muy común. La foto está tomada en la zona de la judería. Utilización: Posee una sustancia lechosa con principios medicinales que se usan como sedantes.

Yezgo, Saúco menor, Sauquillo (*Sambucus ebulus*). Mide entre 1 y 2,5 m. de altura. Es muy fácilmente identificable por sus verdes hojas ligeramente aserradas, opuestas y sobre todo lanceoladas, de hasta 30 cm. de longitud. Las flores de color blanco, y en número de hasta 250, aparecen agrupadas en lo que se denomina inflorescencias corimbiformes, que llegan a alcanzar un diámetro de hasta 18 cm. de longitud. El fruto o drupa mide hasta 5,5 mm. es de color violáceo o negro, llamando mucho la atención sobre la planta. Hay que reseñar que se trata de una planta algo tóxica cuyas hojas desprenden un olor fétido y el fruto es tóxico, por lo que hay que evitar ingerirlo. Hábitat: Al igual que el resto, crece en zonas incultas, bordes de caminos, zonas soleadas, sobre todo se la puede observar junto a otras plantas de su misma especie, ocupando amplias extensiones. Localización: Se trata de una planta muy común en Atienza. La foto está tomada en la parte baja de la ladera este, entre la muralla y el camino que la bordea. Utilización: Pese a ser una planta tóxica, tiene principios activos utilizados en farmacia natural. Su utilización siempre debe ser prescrita por un profesional. Contiene taninos, aceites y principios diuréticos, anticatarrales, bronquiales, etc.