

2025

Planta del mes	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC

Ziziphora hispanica L.



	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
HOJAS												
FLORES												
FRUTOS												

¿Cómo es?

Ziziphora hispanica es una herbácea anual de pequeño tamaño, que mide entre 3 y 17,5 centímetros de altura. **Tallos** simples o ramificados en la base, erectos. **Hojas** de 9-15 x 4-7 mm, pecioladas, peciolo 1-4 mm, elípticas, en general agudas, más o menos glabras, con glándulas esferoidales, con nervio central engordado hacia la base. **Flores** muy pequeñas, rosadas, dispuestas en espiga, axiladas por grandes brácteas de nervios muy marcados. Inflorescencia espiciforme, densa, (1)2,5-7 cm, con 2-6 flores verticilastro, con flores saliendo entre las brácteas. Brácteas 5-10 x 3,5-7 mm, diferentes de las hojas, empizarradas, obovadas, de agudas a apiculadas, con algunos dientes curvados hacia arriba, con nervios laterales marcados y curvados hacia el margen, el central marcado y curvado abajo, glabras, ciliadas hacia la mitad inferior, con largos y densos cilios, con glándulas esferoidales. Flor con pedicelo de 1 mm. Cáliz de 6-7,5 mm, esbelto, apinzelado; tubo con nervios bien marcados y con pelos largos y desordenadamente curvados, más grueso por abajo, en general con un estrechamiento bajo los dientes, los inferiores de 1,3 mm; Corola de 7-8,5 mm, de tubo muy estrecho, dispersamente pelosa por fuera, de color lila a morado claro y crema cuando se secan.

¿Dónde podemos encontrarla?

Esta especie se localiza exclusivamente en España, Córcega (citada de Sicilia, donde se considera dudosa) y norte de África. En la península ibérica, vive preferentemente en sureste, pero también en terrenos áridos de Aragón y Madrid. En la Comunidad de Madrid se localiza en el sureste y, aparte de esa región, en escasos puntos muy localizados en el término municipal de Madrid (Vallecas y Vicálvaro). En el Parque Regional del Sureste está bien representada y se puede encontrar en casi todos los municipios a excepción de los más septentrionales (San Fernando de Henares, Mejorada del Campo y Torrejón de Ardoz), aunque no es abundante. Por su próspero desarrollo y alta densidad, son particularmente importantes las poblaciones de Aranjuez, especialmente las de El Regajal y cerro Gullón, así como las de la Dehesa del Carrascal de Arganda del Rey.

¿Sabías que?

Esta especie tiene intenso olor a poleo. En el Campo de Montiel, en las provincias de Ciudad Real y Albacete, esta planta, que se conoce como poleo, se tomaba en infusión como planta digestiva. En esta comarca incluso llegó a existir un pequeño comercio para ese uso, a nivel muy local, que, lógicamente, ha desaparecido en la actualidad.

Un estudio reciente muestra que el aceite esencial de esta planta incluye un total de 119 componentes volátiles, algunos de los cuales tienen interesantes propiedades antioxidantes y antibacterianas. Este compuesto tiene efecto bactericida contra *Listeria monocytogenes*, *Pseudomonas aeruginosa* y *Enterococcus faecalis*, y un efecto bacteriostático contra *Staphylococcus aureus* (no destruye o mata a las bacterias pero si detiene su crecimiento, de tal manera que acaban muriendo sin reproducirse). El aceite esencial de *Ziziphora hispanica* tiene además una fuerte actividad antioxidante contra el radical DPPH (IC50 = 1,3 mg/mL). Dicho estudio sugiere buenas propiedades farmacocinéticas de los componentes probados, por lo que podría representar una fuente de moléculas bioactivas con potencial antioxidante y antibacteriano en la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo y las bacterias patógenas (Cherrate *et al.*, 2023).



¿Cuál es su hábitat?

Ziziphora hispanica vive en las comunidades terofíticas de los claros de matorral o encinar, con frecuencia colonizando bordes de sembrados y barbechos en lugares áridos, sobre sustratos calizos, margas o yesos, a una altitud de 500-1.600 metros.

¿Grado de protección?

El poleillo o té de espiguillas, especie de la familia Lamiaceae, carece de protección porque no la necesita. La mayor amenaza para la especie es, sin duda alguna, la pérdida de hábitat.



Parque Regional del Sureste

PARQUE REGIONAL DEL SURESTE

Flora