

JARA

Cistus ladanifer

José Luis Porcuna

Servicio de Sanidad Vegetal. Valencia

SUS NOMBRES

Se les llama Jara o Estepa a diversas plantas, casi siempre del género *Cistus*, aunque también a algunas del género *Halimium*. Forman parte importantísima (cuando no exclusiva) de los matorrales mediterráneos.

CARACTERÍSTICAS BOTÁNICAS

Son siempre plantas perennifolias, arbustivas, más o menos leñosas, que forman parte del sotobosque mediterráneo, o lo sustituyen en etapas de degradación de éste. Crecen siempre en suelos ácidos (graníticos, pizarrosos) pero casi nunca calizos. Las flores son regulares, con cinco grandes pétalos, a menudo arrugados, que caen fácilmente de la flor. Producen gran cantidad de polen, que atrae a muchos insectos. La madera de *Cistus ladanifer*, por ser durísima, se usa en la fabricación de pequeñas herramientas que vayan a sufrir rozamiento y también como excelente leña.

VARIETADES

- ***Cistus ladanifer* L.** Jara pringosa, impregnada de una sustancia pegajosa, el ládano, resina fuertemente olorosa, que les da un aspecto brillante. Es la especie más frecuente en la región mediterránea occidental, donde su área coincide en líneas generales con la de la encina.
- ***Cistus laurifolius* L.** Sus flores son más pequeñas y tienen en sus pétalos blancos una mancha amarilla.
- ***Cistus populifolius* L.** Las flores nacen en largos pedúnculos en forma de corimbos y son blancas y muy vistosas por lo que, a veces, se cultiva esta planta como ornamental.
- ***Cistus salviifolius* L.** Jaguarzo morisco. Sus hojas son pequeñas, cubiertas de cortos pelillos y con nerviación reticulada, lo que las asemeja a las de la salvia. Se han usado como astringentes en Marruecos y en Grecia como sucedáneo del té.
- ***Cistus monspeliensis* L.** Jaguarzo o estepa negra. Su área de distribución se limita a las zonas bajas y cálidas de la región mediterránea y hasta las islas Canarias (incluido Montpellier, en el sur de Francia, de ahí su nombre).
- ***Cistus albidus* L.** Estepa o jara blanca. Contrariamente a lo que indica su nombre, ésta es una de las pocas especies de jaras que no tienen flores blancas, sino rosadas.

AMBIENTE

Las jaras son especies colonizadoras, típicamente xerófilas, sin especificidad para tipos de suelos. Es pues, una planta pionera, que coloniza suelos generalmente muy degradados (coloniza tras incendios) y que se adapta perfectamente a condiciones de baja fertilidad y otras



Arriba: Flor de Jara
Abajo: Escarabajo polinizador en flor de Jara

situaciones extremas periódicas. Posee una importante estrategia de supervivencia que se da en especies que crecen bajo condiciones ambientales imprevisibles y que consiste en que semillas de diferentes plantas de una población muestran variación en dormancia y germinación. Se desarrolla en ambientes climáticos muy diversos, siendo capaz de soportar desde estrés de frío hasta sequedad y altas temperaturas, durante periodos más o menos largos del año.

FLORACIÓN

La floración ocurre entre mediados de febrero y mayo, dependiendo de las localidades. En Extremadura aparece asociada a los encinares y la floración se produce hasta junio y, esporádicamente, se encuentran individuos floridos en noviembre. Su floración es espectacular, se llena de colores blancos, rosas y rojizos cuando llega la primavera. Además, es muy olorosa y produce gran cantidad de resina en los meses de julio y agosto. Las flores son regulares, hermafroditas a menudo arrugados, que caen fácilmente de la flor.

APLICACIONES TERAPÉUTICAS Y FARMACOLÓGICAS

- **Propiedades medicinales.** Utilizado popularmente como sedante, antagrágico y en uso tópico como revulsivo.
- **Cosméticos.** Contiene "ládano", una especie de goma compuesta por resinas y utilizada en perfumería para fijarlo con otras esencias. España es uno de los principales exportadores del mundo de esta esencia.
- **Aplicaciones culinarias.** Jara blanca. Las hojas han sido utilizadas por los árabes de Argelia como té.
- **Aplicaciones mágicas.** En el Levante español, durante épocas de escasez, se han llegado a utilizar las hojas como sucedáneo del tabaco.

USO Y FUNCIONALIDAD EN LOS AGROSISTEMAS

Sus numerosos estambres producen gran cantidad de polen, que atrae a muchos insectos, como las abejas que producen miel de jara. Es polinizada por insectos, entre los que destacan los himenópteros y los coleópteros. Atrae a numerosos insectos útiles, entre ellos a la *Oxythrea funesta*, un escarabajo polinizador fácil de encontrar en las distintas especies de *Cistus*. También se han encontrado en ella numerosas poblaciones de insectos depredadores de la familia de los miridos de géneros como *Dicyphus*, *Macrolophus* y *Ligus*.