

## El tradicional ritual de protección de las hierbas de San Juan

Cuando cae la noche más corta del año, las plantas cobran un protagonismo especial. La Fundación Sales acogió un taller para recuperar el ritual del «cacho» y acercar la tradición popular ligada a esta fecha a las nuevas generaciones

[Jose Antepazo](#)

Vigo 23 de xuño de 2026

<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2026/06/23/tradicional-ritual-proteccion-hierbas-san-131679903.html>

Hay tradiciones que permanecen vivas a lo largo de los años. Cada **víspera de San Juan**, cuando el sol alcanza su punto más alto en el cielo, cientos de familias recuperan un ritual transmitido de generación en generación: la **recogida de las hierbas típicas** de esta celebración [para hacer el conocido «cacho»](#), un ramo cargado de simbolismo al que las leyendas populares atribuyen **poderes protectores**.

La costumbre, [profundamente arraigada en Galicia](#), regresó este martes a la **Fundación Sales** a manos de **Soledad García** tras el triunfo de la iniciativa el año pasado. La escritora nigranesa, profundamente sensibilizada con la difusión de la cultura tradicional gallega, dirigió un **taller familiar para transmitir el legado típico de esta noche mágica**. «Hoy es el solsticio de verano, el día en el que el sol está más alto. Era cuando los antiguos farmacéuticos recogían las plantas porque era cuando tenían las máximas propiedades», explica García.

Hay **siete hierbas que se consideran imprescindibles** para el ritual y cada una de ellas posee un significado especial. Son el **romero**, asociado a la purificación y a la fuerza; el **hinojo**, a la prosperidad; la **malva**, que representa la paz; la **hierbaluisa** aporta energía positiva; el **helecho macho** (fento) para proteger frente a espíritus y meigas; la **xesta o codeso** para limpiar y purificar; y la joya de la corona: el **hipérico o hierba de San Juan**, también reconocida por sus propiedades medicinales. **Todas ellas están dotadas de un valor simbólico de protección**.

### Un número impar

El número de plantas se amplía a menudo. «**La tradición dice que debe ser un número impar de hierbas**, pero hay algunas que son difíciles de conseguir en esta época porque muchas veces echan fitosanitarios para limpiar las carreteras y es una pena porque todo eso muere», señala la

escritora. Otras, florecen en otras épocas, como es el caso del hipérico. Sole García comenta que «floreció en mayo y no había forma de mantenerlo para hoy», por lo que se le ocurrió una ingeniosa opción: congelarlo.

En su taller se elaborarán cachos con unas **21 plantas medicinales de las 33 propuestas en su libro *Herbario do Solsticio de Verán***, que recibirán los participantes. A través de **refranes sobre las especies**, ordenadas alfabéticamente, la autora explica proverbios y leyendas populares. «La primera es el árnica: *a árnica todas as dores cura, non sendo a morte que é moi dura*. La última, el tormentelo: *mi niña que andas no monte, con que lavas o pelo? Cunha herba que se chama tormentelo*», destaca García, que **donó 3.000 ejemplares al Concello** para difundir la tradición en asociaciones y centros educativos.

Las familias deben poner el ramo en un **recipiente con agua por la noche a la luz de la luna** para que la magia haga su efecto. Por la mañana, se retira el manojo y se cuelga boca abajo para **que seque y custodiarlo durante todo el año**. «El ramo irá arrastrando las energías negativas y se quema al año siguiente», expresa la escritora. Con el agua, se lavan las manos y la cara mientras se pronuncia la frase **«Auga de San Xoán, dáme sorte para hoxe e para mañá»**.

### **El despertar de las hadas**

Como **novedad** este año, la Fundación Sales organizó un cuentacuentos y una manualidad por el **Día de las Hadas** basados en el libro de colorear ***A Árbore dos Chupetes***, creado por Sole García. La obra narra una **aventura mágica por el Xardín Sales** protagonizada por unos personajes inspirados en sus trabajadores.

«A través de este libro que presento hoy cuento como a las doce de la noche **las hadas despiertan y guardan los chupetes que los peques dejan colgados** en los árboles. Las ramas brillan hasta que la magia los vuelve polvo», resume la autora.