

PLANTAS Y FRUTOS

SILVESTRES

COMESTIBLES



A.N.D.R.E.A.



LICENCIA CREATIVE COMMONS

Reconocimiento-Compartir bajo la misma licencia 2.5 España

Usted es libre de:

1. copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
2. hacer obras derivadas



Bajo las condiciones siguientes:



- Reconocimiento (Attribution): El material creado por un artista puede ser distribuido, copiado y exhibido por terceras personas si se muestra en los créditos.
- Compartir bajo la misma licencia. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.



- Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.
- alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

Para consultar las condiciones de esta licencia se puede visitar:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/es/legalcode.es>

Plantas y frutos silvestres crecen de forma natural y espontánea y aportan a nuestro organismo elementos nutritivos de alto valor biológico, vitaminas, sales minerales y otras muchas sustancias activas de propiedades preventivas y curativas, que en su inmensa mayoría, están todavía por descubrir.

Las plantas silvestres tienen más *vitalidad* y mejor *calidad biológica* además de poseer mejor capacidad de adaptación al medio, que las de cultivo. Esta cualidad de la que gozan los vegetales consiste en que se adaptan a las condiciones especiales y ambientales del habitat donde crecen. Ofreciendo los nutrientes y los elementos protectores más adecuados para los lugareños de su zona, siempre que crezcan sin sufrir grandes daños a causa de los fertilizantes químicos y fumigaciones tóxicas, como los pesticidas.

Las plantas y otros alimentos autóctonos nos protegen de todas las *influencias negativas debilitadoras* (bacterias patógenas, radiación y contaminación ambiental etc.)

Pero especialmente las plantas silvestres y también las de cultivo ecológico conservan además de mejor *calidad nutricional* y *terapéutica* una *huella energética* propia de cada especie (esto es, su *radiación específica*, que como se demostró con la fotografía Kirlian, poseen todos los seres vivos) Esta *radiación especial* no se destruye, aun después de haber cocinado los alimentos y es mayor y de mejor calidad cuanto más silvestre y menos manipulada es la planta.

Por otro lado las plantas de nuestra zona tienen un rastro de los tóxicos absorbidos del ambiente y del suelo que puede actuar como información útil para el sistema inmunitario de manera similar a la medicina homeopática, generando los anticuerpos necesarios para protegerse de esos tóxicos que proceden de las inmediaciones (Fabricas, vertidos, fumigación etc.) Siempre que no estén expuestas a focos contaminantes directos, como por ejemplo una planta que crece en un reguero de vertidos industriales.

En relación con este asunto, “recientes descubrimientos sobre los efectos de la exposición oral sobre las funciones inmunológicas sugieren que los grandes cambios en la producción, transporte, preparación y consumo de alimentos en el mundo, en los últimos 50 años, pueden estar incrementando la evidencia y la gravedad de los desórdenes del Sistema Inmunitario. Investigaciones sobre la conexión de la dieta y la función inmunológica (inmuno-nutrición) sugieren maneras de reducir desórdenes inmunológicos mediante cambios en la dieta como consumir alimentos completos, preferentemente no procesados, lo más naturales posible y procedentes de los alrededores de donde se vive”. (Richard A. Cone: es *biofísico* en el Departamento de Biofísica de la Universidad de John Hopkins de Baltimore, USA).

Por todo ello, es interesantísimo consumir lo más posible vegetales de la zona donde vivimos. Lo mismo o parecido ocurre con los alimentos de origen animal.

A modo de ejemplo mostramos un análisis nutricional comparativo entre una planta silvestre como el Diente de León (*Taraxacum officinale*) y la Lechuga cultivada (*Lactuca sativa*). Destacar, que la Ciencia “oficial” reduce sus investigaciones a tres conceptos: contar, pesar y

medir. Aunque, actualmente existan una serie de *métodos sensibles* que permitan investigar la calidad de los alimentos, la Ciencia “oficial” no los admite. Creemos que acabar con esta sinrazón será tan sólo una cuestión de tiempo, cuando repasamos la historia de la Ciencia nos encontramos con casos similares.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

comparativo entre el Diente de León y la Lechuga (valores por kilogramo)

	Diente de León	Lechuga
Proteínas	27.1 g	8.4 g
Grasas	7.1 g	1.3 g
Carbohidratos	88.2 g	20.1 g
Calcio	1.9 g	0.4 g
Fósforo	701.1 mg	138.9 mg
Hierro	30.9 mg	7.5 mg
Tiamina (Vitamina B ₁)	1.9 mg	0.3 mg
Riboflavina (Vitamina B ₂)	1.4 mg	0.6 mg
Niacina (Vitamina B ₂ compl.)	8.4 mg	1.3 mg
Vitamina C	359.4 mg	125.7 mg
Vitamina A	136620 UI*	11155 UI

De B.C. Harris. 1995 eat the Weeds. Keats Puiblishing Inc., New Canaan, Connecticut.

*UI = unidades internacionales

RECOMENDACIONES

- No recolectar las plantas en sitios contaminados o donde haya signos de presencia de animales domésticos, especialmente perros. Si sospecha que puede haber perros en el lugar, como prevención, cómalas cocidas. Evitar las áreas con basuras o desechos, en particular con lubricantes, pinturas, solventes, etc. Si se trata de acequias con plantas acuáticas, como la pimienta acuática o la espadaña, averiguar de dónde provienen sus aguas. Si pasan por zonas pobladas, donde puede haber cloacas vertidas al canal, o si atraviesan grandes plantaciones frutícolas en donde se hacen pulverizaciones o fumigaciones con herbicidas, fungicidas o insecticidas, recomendamos no utilizarlas. Igualmente, deberán evitarse recolectarlas en las cercanías de autopistas y carreteras muy transitadas. Los gases desprendidos de los motores de los vehículos dispersan metales pesados, combustibles y lubricantes, y muchos de esos tóxicos pueden ser absorbidos y concentrados por las plantas. Cualquier planta recolectada debe remojar en agua con un chorrito de vinagre durante unos minutos.
- Si no está seguro de la identificación de la plantas, consulte antes con algún conocedor, con algún botánico o agrónomo de la universidad más cercana.
- Algunos suelos pueden contener en forma natural elementos químicos tóxicos como, por ejemplo el selenio, cobre, cadmio o nitratos provenientes del uso excesivo de fertilizantes. Las plantas (tanto silvestres como cultivadas) pueden concentrar esos

elementos o sustancias y hacerse tóxicas o, por lo menos, indigestas. Por tal razón, ante síntomas digestivos inusuales, debe suspenderse la ingestión de plantas silvestres.

- Como medida preventiva, recomendamos no recoger plantas silvestres ni comerlas frente a niños. Estos no tienen la capacidad de reconocer con precisión las especies comestibles y pueden, por tanto, intoxicarse.

INDICE

Arboles y arbustos páginas 5 a 16

Castaño (<i>Castanea sativa</i>)	5	Roble (<i>Quercus rubur</i>)	7
Saúco (<i>Sambucus nigra</i>)	9	Espino blanco (<i>Crataegus monogyna</i>)	11
Laurel (<i>Laurus nobilis</i>)	13	Sauce (<i>Salix atrocinerea</i>)	15
Zarzamora (<i>Rubus fruticosus</i>)	16		

Arbustos y plantas silvestres características del monte páginas 18 a 28

Xesta (<i>Cytisus scoparius</i>)	18	Tojo (<i>Ulex europaeus</i>)	20
Gamón blanco (<i>Asphodelus albus</i>)	22	Helecho (<i>Pteridium aquilinum</i>)	23
Leche de pájaro (<i>Ornithogalum umbellatum</i>)	25	Omblico de Venus (<i>Umbilicus pendulinus</i>)	26
Aro (<i>Arum italicum</i>)	27	Primavera (<i>Primula vulgaris</i>)	28

Plantas silvestres de campos de cultivo, mal llamadas “malas hierbas” páginas 29 a 57

Acedera (<i>Rumex acetosa</i>)	29	Albahaca silvestre (<i>Galinsoga parviflora</i>)	31
Amor de hortelano (<i>Gallium aparine</i>)	32	Bledo (<i>Amaranthus blitum</i>)	34
Cardo borriquero (<i>Onopordum acanthium</i>)	35	Cenizo (<i>Chenopodium album</i>)	37
Cerraja (<i>Sonchus oleraceus</i>)	39	Colleja (<i>Silene vulgaris</i>)	40
Hierba mora (<i>Solanum nigrum</i>)	41	Hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i>)	43
Lechuga silvestre (<i>Lactuca virosa</i>)	45	Lenguazo (<i>Picris echinoides</i>)	46
Ortiga mayor (<i>Urtica dioica</i>)	47	Ortiga muerta (<i>Lamium maculatum</i>)	49
Pamplina (<i>Stellaria media</i>)	50	Parietaria (<i>Parietaria officinalis</i>)	52
Pimienta acuática (<i>Polygonum hydropiper</i>)	53	Verdolaga (<i>Portulaca oleracea</i>)	54
Viborera (<i>Echium vulgare</i>)	55	Zanahoria silvestre (<i>Daucus carota</i>)	56

Plantas silvestres de praderas páginas 58 a 67

Trébol rojo (<i>Trifolium pratense</i>)	58	Trébol blanco (<i>Trifolium repens</i>)	59
Chirivita (<i>Bellis perennis</i>)	60	Diente de león (<i>Taraxacum officinale</i>)	61
Llantén menor (<i>Plantago lanceolata</i>)	63	Llantén mayor (<i>Plantago major</i>)	64
Llantén estrellado (<i>Plantago coronopus</i>)	65	Alfilerillo (<i>Erodium cicutarium</i>)	66
Búgula (<i>Ajuga reptans</i>)	67		

Plantas silvestres de lugares húmedos o encharcados páginas 68 a 74

Hierba carmín (<i>Phytolacca americana</i>)	68	Caña (<i>Arundo donax</i>)	70
Espadaña (<i>Typha latifolia</i>)	72		

Plantas ornamentales página 75

CASTAÑO / CASTIÑEIRO

(*Castanea sativa*)

Descripción: Árbol caducifolio muy robusto, de copa amplia, algo abierta en ocasiones, que puede alcanzar 20-30 m de altura, con la corteza pardusca, agrietada longitudinalmente en los ejemplares viejos, siendo lisa en los ejemplares jóvenes. Hojas alternas, lanceolado-oblongas, de 10-25 x 3-10 cm, de consistencia dura, con el borde aserrado y la nervadura paralela



y sobresaliente. Pecíolo de unos 2 cm de largo, amarillento o rojizo. Flores que aparecen en largos amentos erectos, axilares, amarillentos, de 25-30 cm de longitud, repleto de florecillas masculinas. Flores femeninas a veces sobre un amento pequeño aparte, de 5-6 cm de largo. En la base de los amentos aparecen los frutos, en grupos de 2-3, cubiertos de espinas de hasta 1,5 cm de longitud. Las nueces tienen una cubierta dura de color pardo-rojizo, lustrosa al exterior y aterciopelada en el interior. Contienen 1 semilla.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Bosque, prefiere suelos ácidos o neutros y puede crecer en suelos muy ácidos, soporta exposición marítima.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

La semilla (castaña) cruda o cocinada [2, 4, 5, 9, 12, 34]. Un gusto algo astringente cuando está cruda, mejora apreciablemente cuando se cocina y es deliciosa cocida con una textura

harinosa y un sabor más bien como patatas dulces [K]. La semilla es rica en carbohidratos, puede secarse y molerse y así emplearse para hacer pan, budín, o como espesante en sopas, etc [7, 63, 132, 183].

La semilla tostada puede usarse como un sustituto del café [183].

Un azúcar puede extraerse de la semilla [183].

Otros Usos

De la corteza se obtiene tanino [46, 223]. La corteza contiene 6.8% tanino y la madera 13.4% [223].

La castaña se ha usado como una fuente de almidón y también para almidonar tejidos [4].

De las hojas y las cáscaras de las castañas se hace un champú para el pelo que le da una tonalidad rubia [7].

La madera es dura, fuerte, liviana. La madera joven en crecimiento es muy elástica aunque la madera más vieja llega a ser quebradiza [4]. Se usa en carpintería, tonelería, para vigas, tarimas, etc [4, 6, 7, 23, 46, 100]. Es un combustible muy bueno [6].

Propagación: La semilla debe protegerse de ratones y ardillas. Tiene una viabilidad corta y no debe permitirse que se seque. Puede almacenarse en un lugar fresco, tal como el compartimiento de ensalada en la nevera. También se puede guardar por unos meses en un sitio húmedo, pero hay que vigilar si hay señales de podredumbre o germinación. La semilla debería germinar en la primavera. Si se siembran en un semillero al exterior, las plantas pueden dejarse *in situ* entre 1 y 2 años antes de transplantarlas a sus lugares definitivos [K].

ROBLE / CARBALLO

(*Quercus robur*)

Descripción: Árbol caducifolio corpulento que puede alcanzar 45 m de talla, con corteza grisácea, bastante lisa, acaba resquebrajándose y oscureciéndose con la edad. Hojas alternas, obovadas o trasovadas, oblongas, auriculadas en la base, con 4 o más pares de lóbulos laterales obtusos. Miden 5-18 cm de longitud y 3-10 cm de anchura. Verde oscuras por el haz y verde claras o glaucescentes por el envés, lampiñas por



ambas caras, con 4-7 pares de nerviaciones. Flores coetáneas con las hojas. Amentos masculinos aislados, de 5-13 cm de longitud. Flores femeninas en grupos de 2-3, sobre un largo pedúnculo. Bellotas de 2-4 cm de longitud y 8-18 mm de anchura, algo deprimidas en el ápice. Cúpula de escamas planas, imbricadas, aterciopeladas. Maduración anual.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Jardín, Bosque, Cortaviento

Peligros Conocidos: Ninguno

Uso Comestible

La semilla – cocinada [2, 5, 8, 13]. Nutritiva pero indigesta[4]. Cortada y asada, la semilla se usa como una castaña pero amarga[8], puede secarse, y convertirla en polvo y así usarla para espesar las sopas, etc o mezclado con cereales para hacer pan[183]. La semilla contiene taninos amargos, estos pueden ser eliminados completamente, lavando la semilla en agua corriente aunque muchos minerales también se perderán[63]. Se puede lavar las semillas enteras o el polvo. Si se utilizan las semillas enteras, el lavado puede alargarse varios días o semanas. Un método es envolverlas en un paño y dejarlas en un arroyo. Si lo que se lava es el polvo de semillas el proceso es más rápido. Para saber si el tanino se ha eliminado basta con probar un poco. El método tradicional de quitarle el tanino a la semilla es enterrarla durante todo el invierno. En primavera, cuando la semilla comienza a germinar habría perdido toda su astringencia.

La semilla asada es un sustituto del café [21, 61].

Una goma comestible se obtiene a partir de la corteza [177]. Otro informe dice que un maná comestible se obtiene de la planta y que se usa como mantequilla para cocinar [183]. Este informe probablemente se refiere a la goma extraída de la corteza [K].

Las manzanas de Cuco, son unas pequeñas protuberancias que salen detrás de las hojas o en los amentos con un sabor muy particular. Se llaman así porque su forma recuerda a pequeñas manzanitas y aparecen cuando se escuchan los primeros cantos del Cuco (Abril). Algunas de ellas evolucionan hasta formar las características agallas de los “carballos”.

Otros Usos

El acolchado de las hojas repele a los gusanos y otras plagas, aunque las hojas frescas no deberían usarse para acolchar ya que pueden inhibir el crecimiento de la planta [20, 201].

La corteza es un ingrediente de las 5 plantas aconsejadas por la Agricultura Biodinámica como activadoras del compostaje, y así acortar el tiempo necesario para la elaboración del compost [32]. La corteza es muy rica en calcio [18].

Las agallas del roble son las excrescencias que se producen a veces en grandes números sobre el árbol y son ocasionadas por la actividad de las larvas de diferentes insectos. Los insectos viven dentro de estas agallas, obteniendo su alimento. Cuando el insecto se convierte en pupa y posteriormente deja la agalla, puede usarse como una fuente rica de tanino, que puede también usarse como una @@dyestuff[4]. Una tintura negra y una tinta duradera se ha hecho a partir de las agallas del roble, mezcladas con sales de hierro[4, 7, 66]. El color no es muy duradero[4]. Cuando se mezcló con @@alum, la tintura es marrón y con sales de estaño se amarillea[4].

Los árboles pueden ser podados para proveer material para la construcción, leña, etc [23].

La madera es una fuente de brea, ácido acético, creosota y tanino[123].

El tanino se extrae comercialmente de la corteza y se encuentra también en las hojas [223]. La corteza se despoja fácilmente de la madera en Abril y Mayo[4].

Una tintura purpúrea se obtiene de una infusión de la corteza con una cantidad pequeña de @@copperas[4], no es nítido, pero es duradera[4].

Su madera es dura, pesada, de color pardo oscuro, resistente a la pudrición y a la humedad. Se emplea en ebanistería, fabricación de muebles de calidad, construcción naval, tornería, elaboración de tallas, tonelería. Es también un combustible bueno [6] y carbón[61].

Propagación: La semilla, pierde rápidamente viabilidad si se permite que se seque. Puede almacenarse húmeda y en lugar fresco durante todo el invierno, pero es mejor sembrarla tan pronto como está madura en un lecho en el exterior, aunque debe protegerse de los ratones, ardillas, etc.. Las plantas producen una profunda raíz, por eso necesita ser plantada en su lugar definitivo lo antes posible, de hecho la semilla sembrada *in situ* producirá los mejores árboles [11]. Los árboles no deberían dejarse en el lecho exterior más de 2 temporadas ya que sino arraigan muy mal.

SAUCO / SABUGUEIRO

(*Sambucus nigra*)

Descripción: Arbusto o arbolito caducifolio de 3-4 m de altura, con la copa densa y la corteza grisácea y rugosa que con el tiempo se hace corchosa. Hojas opuestas, imparipinnadas, con 5-7 folíolos oval-lanceolados, acuminados, de 10-15 cm de longitud. Bordes aserrados, haz glabro y envés con algunos pelillos. Flores abundantes de color blanco, olorosas, dispuestas en inflorescencias corimbosas planas. Corola con 5 pétalos y 5 estambres. Florece de Febrero a Mayo. Fruto en baya



redondeada de unos 6-8 mm de diámetro, al principio rojiza y que se torna de color negro brillante en la madurez. Contiene 3-5 semillas.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: borde soleado, borde sombrío, sombra parcial, lugares húmedos

Peligros Conocidos: Las hojas y los tallos son venenosos [9, 76]. Los frutos pueden ocasionar trastornos de estómago a algunas personas. Cualquier toxina que puedan tener los frutos es de toxicidad muy pequeña y se destruye cuando se cocinan [65, 76].

Uso Comestible:

Los frutos crudos o cocinados [2, 3, 5, 46, 61]. El sabor de la fruta cruda no es demasiado agradable, aunque cuando se cocinan, se hacen mermeladas deliciosas, conservas, pasteles [K]. Pueden usarse frescos o secos, los frutos secos son menos amargos [12, 183, 238]. La fruta se usa para dar sabor y el color a conservas, pasteles, salsas, etc.,. Se emplea también para hacer vino [13, 183]. alguna precaución se aconseja, ver las notas arriba sobre la toxicidad.

Las flores crudas o cocinadas [2, 5, 12, 53]. Pueden secarse y posteriormente utilizarlas [21]. Las flores son algo jugosas, tienen un sabor y olor aromático y son deliciosas crudas en una merienda refrescante de verano, aunque suelen tener muchos insectos [K]. Las flores se añaden a mermeladas, jaleas, etc para darle un sabor aromático [238]. También se emplean en la elaboración de un vino espumoso [183].

Con las flores secas se hace un té dulce [21, 183].

Las hojas se usan para dar un color verde a aceites y grasas [183].

Otros Usos

La planta es una adición muy valiosa a la pila de compost [14, 18], sus flores son un ingrediente aconsejado por la Agricultura Biodinámica para activar el compostado de residuos [32] y las raíces de la planta mejoran la fermentación de la pila de compost cuando crece cerca [18].

Las hojas se usan como un repelente para insectos [4, 6, 14, 66], muy efectivo cuando se refriega sobre la piel aunque su fragancia es particular [K]. Pueden reducirse a polvo y espolvorear sobre las plantas infestadas actuando como insecticida [14, 7]. También se pueden hervir 3 - 4 puñados de hojas en un litro de agua, se cuela y se aplica una vez frío [201]. Efectivo contra muchos insectos, y también contra variadas infecciones fúngicas [201]. Los brotes secos de floración se usan para repeler insectos, roedores, etc [101].

Las flores se usan en las lociones de piel, aceites y ungüentos [238].

Puede crecer en áreas marítimas expuestas [29, 75], y proveer un refugio sobretodo en el invierno [K].

Es una especie pionera empleada para reestablecer bosques. Resistente al viento, crece rápidamente. Crece en el bosque aunque por lo general en las posiciones más soleadas [K].

Una tintura se obtiene a partir de los frutos y de la corteza [13, 15]. La corteza más vieja y la raíz se han usado para teñir de negro [4].

Una tintura verde se obtiene de las hojas [4].

Las bayas tiñen en tonos azules y morados [4]. Los frutos también se emplean para teñir de negro el pelo [4].

La materia azul que colorea los frutos puede usarse como un indicador para saber si algo es ácido o alcalino. Se vuelve verde en una solución alcalina y rojo en una solución ácida [4].

La médula de los tallos jóvenes se vacía fácilmente y pueden servir para fabricar flautas [4].

La médula de la madera se usa para tratar escaldaduras y quemaduras [46, 61, 100].

La madera madura es blanca, se corta fácilmente y se pule bien [4]. Es muy valorado por los carpinteros, y se puede emplear para hacer instrumentos matemáticos, juguetes, etc [4, 13, 100, 244].

Propagación: La semilla es mejor sembrarla tan pronto como madura en el otoño, en un marco frío, y debería germinar en la primavera. Los esquejes de madera, 7 - 10cm con una talón, en los meses de Julio/Agosto [78]. Los esquejes de madera madura, 15 - 20cm con una talón, en otoño tarde en un marco o un lecho externo guarecido [78]. La división de chupones en la temporada latente.

ESPINO BLANCO / ESTRIFEIRO

(*Crataegus monogyna*)

Descripción: Es un árbol caducifolio espinoso, que crece en bordes de bosques con cierta humedad, poco requerimientos en cuanto a suelos. Su forma es ancha y extendida, con corteza agrietada y marrón-anaranjada. Las flores son blancas, con cinco pétalos, y largos estambres agrupados en inflorescencias densas. El fruto es rojo, carnoso y con un sólo hueso, madura a finales del otoño. Las hojas están muy lobuladas y tienen el haz verde brillante; pueden tener formas variables, el número de lóbulos puede variar. Tiene propiedades medicinales como sedante y vasodilatador, y también se ha usado en casos de hipertensión y arterioesclerosis. Puede vivir hasta cien años.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: Bordes soleados del bosque, puede vivir en semi sombra. Puede tolerar exposición marítima, y puede tolerar contaminación atmosférica.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

La fruta cruda o cocinada [2, 12]. Cruda no es muy apetecible [9, K], se emplea normalmente para hacer mermeladas y conservas [9, 183]. La fruta puede secarse y convertirse en polvo y así mezclada con harina para hacer el pan, etc [46]. En el fruto hay hasta cinco semillas

bastante grandes en el centro dando la impresión que se trata de una única semilla como la de las cerezas [K]. **Conserva de espinos blanco:** Se echan las bayas en una cacerola y por cada taza de bayas añadimos media taza de agua. Hervimos a fuego lento durante unos 30 minutos, y cuando las bayas están blandas las machacamos y las ponemos sobre un paño para que el zumo gotee en una cacerola toda la noche. Por cada taza de zumo obtenido añadimos una taza de azúcar. Hervimos, añadimos un limón y removemos hasta que la mermelada se solidifique si sacamos una pequeña cantidad y la echamos en un recipiente frío.

Los brotes jóvenes crudos [5, 177], tienen un sabor agradable como a nueces [144], y se pueden añadir a las ensaladas [183].

De las hojas secas se hace un té [21, 46, 177, 183].

Las semillas tostadas son un sucedáneo del café [12, 21, 46, 177].

Las flores se emplean en jarabes y en postres o panes dulces [183].

Otros Usos

Se emplea como seto espinoso, es muy tolerante a la poda [186] y resiste vientos muy fuertes. La variedad 'Stricta' puede hacer setos de hasta 3.5 metros de altura en exposición marítima [K].

La madera es muy dura y difícil de trabajar. Es usado para hacer mangos de herramientas [7, 46, 61]. Es un buen combustible con gran poder calorífico [4].

Se puede injertar con géneros próximos como perales o nísperos.

Propagación: La semilla es mejor sembrarla tan pronto como está maduro el fruto en otoño, alguna de la semilla germinará en la primavera, aunque la mayoría lo harán probablemente un año después. La semilla almacenada puede perder el poder de germinación. [78]. Fermentando la semilla por unos días en su pulpa, se puede acelerar también el proceso de germinación [K].

LAUREL / LOUREIRO

(*Laurus nobilis*)

Descripción: Arbolito siempreverde, dioico de 5-10 m de altura, de tronco recto con la corteza gris y la copa densa, oscura. Ramaje erecto. Hojas simples, alternas, lanceoladas u oblongo-lanceoladas, de consistencia algo coriácea, aromáticas, con el borde en ocasiones algo ondulado. Ápice agudo y base atenuada. Miden unos 3-9 cm de longitud y poseen corto pecíolo. El haz es de color verde oscuro lustroso, mientras que el envés es más pálido. Flores dispuestas en umbelas sésiles de 4-6 flores. La unisexualidad de las flores es debido a un fenómeno de aborto, y prueba de ello es la presencia de 2-4



estaminodios en las flores femeninas. Las flores aparecen en Marzo-Abril, y son amarillentas, sin interés. El fruto es drupáceo, ovoide, de 1-1.5 cm de longitud, tornándose de color negro en la madurez. Madura a principios de otoño.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Bosque, setos, borde soleado o sombrío, rocas. Puede crecer en semisombra o sombra total.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

Las hojas frescas o secas [21]. Son aromáticas algo picantes, se emplear para condimentar diferentes platos [7, 11, 15, 34, 183]. Las hojas pueden usarse frescas o cosecharse en el verano y secarlas. El aroma de las hojas secas es más intenso que el de las frescas, pero las no deberían almacenarse por más de año ya que sino pierden el sabor [238].

Los frutos secos se emplean también para condimentar [142, 177, 183].

Con las hojas secas se hace un té de hierbas [183].

Un aceite esencial obtenido de las hojas se emplea como condimento [183], los rendimientos pueden variar desde 1 - 3% de aceite [7].

Otros Usos

La planta es altamente resistente a las plagas y enfermedades, se informa que protege de las plagas a las plantas que crecen a su alrededor [14]. Las hojas son muy aromáticas y pueden usarse como un repelente para insectos, las hojas secas protegen al grano almacenado,

judías, habas, lentejas, garbanzos, etc de los insectos [14], también se emplea para esparcir en casas o establos debido a sus propiedades repelentes y antisépticas [244].

Muy tolerante a la poda [11, 200], puede formar una pantalla protectora para otros cultivos [182, 200].

La madera es suavemente venteada. Empleada en trabajos de marquetería [4, 89].

Las ramas cortadas del laurel son excelentes para, colocadas en los armarios, ahuyentar a polillas y otros insectos, además de dejar un aroma muy agradable.

Un aceite esencial extraído de los frutos se emplea para hacer jabón [7, 46, 61]. Tradicionalmente se utiliza también para aliviar los problemas derivados de las mastitis (infecciones de las mamas) en el ganado, concretamente en las vacas. Para ello, se machacan los frutos hasta obtener una pasta con la cual se unta la mama de la vaca afectada. Con este remedio, el uso de antibióticos y antiinflamatorios se ve reducido considerablemente: el pobre animal no se libra de sufrir algo de molestia, pero normalmente tiene menos fiebre, la enfermedad dura menos, y la recuperación es más rápida". Tradicionalmente se ha utilizado una manteca confeccionada a partir de sus frutos para combatir los parásitos.

La manteca sacada de los frutos se prepara machacando en un mortero un buen puñado de bayas de laurel maduras; se ponen a hervir cubiertas de agua durante unos 10 minutos; se exprimen después con un lienzo, dejando enfriar el líquido, y se recoge la capa de grasa que flota; esta grasa o manteca de laurel se aplica en fricciones sobre la zona afectada: no es apta para ser ingerida. También se puede elaborar el aceite de laurel a partir de las hojas que se prepara dejando macerar durante 10 días al sol 30 g de hojas de laurel en un litro de aceite de oliva; se aplica en loción sobre la parte dolorida; sirve también para ahuyentar insectos parásitos.

En cuanto a sus supuestas virtudes mágicas, en muchas culturas se han masticado hojas de laurel o se han quemado ramas de esta planta para provocar visiones proféticas o sueños clarividentes. Es la hierba protectora y purificadora por excelencia: se dice que un laurel que crezca cerca de una casa, protege a sus moradores de la enfermedad, y que quemar hojas de laurel, solas o mezcladas con sándalo, puede deshacer maldiciones y malos encantamientos, o purificar las "malas vibraciones" de un hogar.

Propagación: Se puede multiplicar por semillas y por esquejes, tanto de raíz como de tallo (estacas). Esquejes de madera madura de 10 - 12cm con una talón, Noviembre/Diciembre en un marco frío protegido al menos 18 meses, el porcentaje de arraigamiento es alto [78]. La multiplicación por semillas es algo lenta. La semilla limpia germina mejor que la que conserva el pericarpio seco. Debe sembrarse tan pronto como esté madura en invernadero y después de un año transplantar al exterior. El primer año en el exterior necesita protección contra las heladas [K].

SAUCE / SALGUEIRO

(*Salix atrocinerea*)

Descripción: arbusto o pequeño árbol, muy ramificado desde la base, con ramas largas y muy elásticas, hojas lanceoladas pero ensanchadas hacia el final, sin pecíolo, con margen dentado, con pelos en ambas caras y envés rugoso. Flores unisexuales, distribuidas en amentos erectos unisexuales sobre plantas diferentes, aparecen antes que las hojas y carecen de sépalos y pétalos. Fruto seco de tipo cápsula que libera semillas con un penacho de pelos.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: en los márgenes de cursos de agua de caudal

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible

Ninguno conocido

Otros Usos

Estabilización de taludes. Tiene un sistema de raíz extenso empleándolos para estabilizar terraplenes. Frenan y atenúan las riadas

Muy resistente al viento, por lo que se pueden emplear como cortavientos [199].

Como el resto de los sauces y mimbreras se ha utilizado en labores de cestería, aunque no es de los más usados por tener muchos nudos

Al florecer tan pronto, es una importante especie melífera, fundamentalmente por el aporte de polen.

Se puede emplear para la construcción de cobijos vivos. También como barreras acústicas en autopistas y carreteras muy transitadas.

La corteza contiene salicina, utilizada en la elaboración de la aspirina, tiene propiedades febrífugas y antirreumáticas.

Propagación: La semilla debe ser sembrada de asiento y superficialmente tan pronto como está madura en la primavera tardía. Tiene una viabilidad muy pequeña, quizás tan sólo unos pocos días. Esquejes de madera del mismo año plantados en su situación definitiva entre Noviembre y Febrero.



ZARZAMORA / SILVEIRA

(*rubus fruticosus*)

Descripción: arbusto trepador que puede medir desde pocos centímetros a 2 ó 3 metros, suele tener el tallo arqueado y anguloso con espinas ganchudas, con usualmente 3 ó 5 hojas dentadas y con frecuencia con espinas y pelos, dispuestas abiertas como la palma de una mano; con flores blancas o rosadas colocadas en el



extremo de los tallos del último año, y que tienen 5 pétalos, 5 sépalos y multitud de estambres; los frutos son primero verdes, después rojos y cuando maduran son de color negro reluciente y muy sabrosos....

Peligros Conocidos: Ninguno

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Setos, bosque, sombra parcial o profunda, borde soleado o sombrío. Soporta vientos fuertes pero no exposición marítima.

Uso Comestible

El fruto – crudo o cocinado [5, 7, 9, 12, 183]. Las mejores variedades tienen frutas deliciosas y, con una gama de tipos, es posible obtener frutas maduras desde Julio a Noviembre [K]. Con la mora se hacen jarabes, mermeladas y otras conservas [238]. A algunas personas las moras no totalmente maduras les pueden causar trastornos estomacales [K]. Los frutos además de en taninos son ricos en: glucosa y levulosa, provitamina A, Vitamina C, Calcio, Hierro, ácidos cítrico, láctico, succínico, oxálico, y salicílico.

La raíz cocinada. La raíz no debería ser ni muy joven ni demasiado vieja y requiere mucha cocción [7].

Con las hojas jóvenes secas se hace un sabroso té [21].

Los brotes jóvenes crudos o cocidos como espárragos. Se cosechan en la primavera se pelan y se añaden a las ensaladas [244].

Otros Usos

De la fruta se obtiene una tintura de un tono morado a azul [168].

Las cortezas de las ramas largas se les quitan las espinas y las hojas, se abren longitudinalmente y se separan en 4 partes, las cortezas así obtenidas se trenzan para conseguir una cuerda [66].

Hay quien lo indica para ayudar a los que desean dejar de fumar, que sustituyan el cigarrillo por un brote tierno en la boca que se mastica lentamente.

Las plantas se diseminan mediante las semillas presentes en las cagadas de pájaros y mamíferos. En tierras quemadas o abandonadas se establecen como una especie pionera, creando las condiciones óptimas para el establecimiento de árboles. Estos crecerán frecuentemente en medio de las zarzas que los protegen de los conejos [K].

Propagación: La semilla requiere estratificación y sembrada temprano en otoño. La semilla almacenada requiere un mes de estratificación a 3 °C y sembrada tan temprano como sea posible en el año.

Esquejes de madera madura se pueden plantar en Julio/Agosto [200].

División de la raíz en la primavera temprana o simplemente en el otoño antes de la caída de la hoja. [200].

RETAMA NEGRA / XESTA

(*Cytisus scoparius*)

Descripción: Arbusto de hasta 2 m, muy ramificado y poco folioso en el momento de la floración. Ramas jóvenes verdes, con 5 costillas longitudinales. Hojas pequeñas, de dos tipos: en la base de las ramas del año son simples y sésiles, las siguientes pecioladas y trifolioladas, con folíolos lanceolados. Flores grandes (hasta 25 mm de longitud), solitarias o en parejas en las axilas de las hojas basales de las ramas del año. Cáliz bilabiado, ancho, acampanado. Corola papilionácea, con todas sus piezas grandes y vistosas, de color amarillo. Fruto en legumbre de



hasta 45 mm de longitud, negra, comprimida lateralmente con pelos blancos en los márgenes y caras glabras. Florece durante la primavera.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Bosque, bordes soleados, puede tolerar la semisombra e incluso la sombra. Soporta exposición marítima y además puede tolerar contaminación atmosférica.

Peligros Conocidos: Venenosa [10, 19, 65]. La planta no es venenosa o con muy poca toxicidad [76].

Uso Comestible:

Las flores sin abrir se encurten en vinagre y se emplean como las alcaparras [4, 46, 183, 244]. Las flores crudas se pueden añadir a las ensaladas [183]. Se aconseja prudencia, ver las notas más arriba sobre la toxicidad.

Los brotes verdes tiernos de la planta se han usado para dar un sabor amargo a la cerveza y hacerla más embriagadora [4, 183].

Con la semilla tostada se hace un sucedáneo del café [2, 4, 115, 183].

Otros Usos

Una buena fibra se obtiene de la corteza, se usa en la fabricación de papel, tejidos y redes [4, 100, 115], no es tan fuerte como la fibra del esparto [4]. Según otros informes, esta fibra se obtiene de la raíz [13, 46]. La fibra de la corteza se usa para hacer papel [189]. Las ramas se cosechan en el verano tardío o en el otoño, las hojas se quitan y los tallos se hierven hasta que las fibras se pueden quitar. Las fibras se cocinan por 3 horas en @@lye entonces se ponen en un molino 3 horas.

La corteza es una buena fuente de tanino[4].

Una tintura marrón y amarilla se obtienen de la corteza[46].

Una tintura amarilla se obtiene de los tallos de floración[169].

Una tintura verde se obtiene de las hojas y brotes jóvenes[4].

Las ramitas se usan para hacer cestos, escobas y @@besoms[4, 6, 13, 46, 55, 115]. También se pueden emplear para techar los tejados y como sustitutos de las cañas para hacer cercas o pantallas [4].

Un aceite esencial extraído de las flores se usa en perfumería [57].

Es una planta estabilizadora de taludes [4, 11, 46]. Es también una planta pionera por ejemplo a la hora de colonizar dunas de arena en la costa [4].

La planta atrae insectos [14].

La madera es muy dura, con un bonito veteado [4]. La planta raramente alcanza el tamaño suficiente para aprovechar su madera, pero los ejemplares más grandes son valorados por los carpinteros [4].

Propagación: La semilla se siembra tan pronto como está madura en el otoño en un marco frío[80]. La semilla se remoja durante 24h en agua templada. La semilla por lo general germina en 4 semanas a 20°C [98, 113]. A las plantitas no les gusta la manipulación de las raíces [186]. Las plantitas se plantan en el verano tardío si están lo suficientemente crecidas, sino se espera a la primavera del año siguiente [K]. La semilla tiene una viabilidad larga [186]. La semilla también se puede sembrar *in situ* tan pronto como está madura en el verano/otoño [4].

TOJO / TOXO

(*Ulex europaeus*)

Descripción: Arbusto muy espinoso. De 0,6 a 2 metros de alto, con muchos tallos ramificados, asurcados. Ramillas hirsutas, con pelos grises o pardo-rojizos. Espinas finales de 12-30 mm, robustas y derechas. Puede fijar nitrógeno y es una planta que atrae la vida silvestre.



Hábitats y Ubicaciones Posibles:

Planta pionera, bordes soleados. No puede crecer en la sombra y puede desarrollarse en suelos muy ácidos. La planta puede tolerar la exposición marítima.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

Las sumidades florales (flores que todavía no se han abierto) se adoban en vinagre y entonces pueden ser comidas como las alcaparras en ensaladas [183].

Se hace un té a partir de los brotes tiernos [177, 183].

Otros Usos

Una hermosa tintura amarilla se obtiene de las flores [4], es anaranjada según otro informe [168].

El tojo es muy tolerante a la exposición marítima, puede usarse como un cortaviento en las posiciones más expuestas, y hacer una barrera impenetrable con sus espinas leñosas [4, 49, 75, 200].

Se emplea para la estabilización de taludes arenosos [200],[186]. El tojo es una de las especies pioneras en suelos pobres y con exposición marítima. Su crecimiento es rápido, fija nitrógeno y provee buenas condiciones para el posterior establecimiento del bosque. Estos árboles competirán con el tojo que es incapaz de crecer bien en lugares sombríos y así gradualmente desaparecerá [K].

La planta tiene una vieja reputación como insecticida, el agua de remojar la semilla se utilizaba contra las pulgas [4].

La madera arde muy bien, era muy empleada en el pasado para calentar los hornos de pan [11, 66]. Las cenizas son ricas en potasio y pueden usarse para hacer jabón [4, 115]. Este jabón puede hacerse mezclando las cenizas con aceite vegetal, o mezclarlas con arcilla y darles forma de pelotas [4]. Las cenizas se pueden emplear para fertilizar los suelos [4, 115].

Las flores frescas tienen un fuerte olor a coco [K]. Otro informe dice que las flores huelen a vainilla con matices de naranja o piña [245].

Propagación:

La semilla se remoja en agua caliente y se deja 24 horas. Se pueden sembrar en invernadero o en el exterior en este caso cuando no hay peligro de heladas. La germinación se suele demorar 2 semanas. Las plantitas son muy sensibles al manejo de la raíz y deberían plantarse en sus posiciones definitivas lo antes posible [78]

Esquejes de madera madura, 7cm con talón entre Julio y Agosto [78].

GAMON BLANCO / ABRÓTEGA

(*Asphodelus albus*)

Etimología: su nombre proviene del griego y se decía que tapizaban las praderas de los Campos Elíseos y la antesala del infierno.

Descripción: Planta herbácea de raíces tuberosas. Se confunde a menudo con un bulbo, ya que sus raíces son carnosas y engrosadas parecidas a las de los bulbos. Vivaz de 1 m de altura. Tiene un tallo erecto y lampiño, con hojas basales, lineales y erectas.



Flores blancas con tépalos blancos con un nervio verde central, con diámetro de 4cm, formando racimos terminales densos. Floración: primaveral. Frutos en cápsula ovalada.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Bosque, bordes soleados

Peligros Conocidos: La raíz es venenosa [7].

Uso Comestible

Antiguamente se consumían los tubérculos pero no en la actualidad, por la presencia del alcaloide asfodelina (7); aunque hay autores que no encuentran esta sustancia tóxica.

Su raíz tiene gran cantidad de almidón y se utilizaba en la antigüedad para fabricar pan.

Otros Usos

Se obtiene alcohol fermentando los tubérculos (7)

Los tallos se utilizan para hacer cestos,

Sirve para alejar los mosquitos.

Propagación: por división de raíces en periodo de reposo vegetativo o bien por semillas en primavera

HELECHO COMUN / FENTO

(*Pteridium aquilinum*)

Descripción: Éste es el más común de los helechos, forma un profundo rizoma negro, serpenteante, que discurre horizontalmente y es difícil de extirpar cuando invade las tierras de labor. Echa amplias frondes que pueden alcanzar hasta 2m de altura sostenidas por un rabillo sin vello ni escamas. Las frondes son muy recias, casi coriáceas, divididas y subdivididas hasta formar segmentos de figura triangular (los de la última categoría), ensanchados en la base, sin pezón alguno que los sostenga, enteros o lobulados. Los esporangios nacen en los bordes de estos segmentos que, por estar poco arrollados, contribuyen a protegerlos. Este helecho se seca en invierno y las frondes mueren; las nuevas brotan en primavera. La planta puede tolerar exposición marítima.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: Bosque, Pradera, Manchas de sombra, Borde sombrío.

Peligros Conocidos: Existe un cierto número de informes con respecto a los posibles riesgos para la salud de esta planta. La enorme cantidad de esporas liberadas en grandes áreas de helechos se sugieren que pueden estar relacionadas con tumores de estómago. Un estudio reciente sugiere que este no es tal problema en Bretaña como se creyó una vez, las esporas no son producidas en tales cantidades ni se propagan tan lejos debido a la humedad de la atmósfera. Las hojas y las raíces contienen sustancias que desproveen al cuerpo de vitamina B1 si se comen crudos, aunque son posiblemente comestibles cocinados [102]. Las hojas se ha informado de que también pueden ser carcinógenas [65, 76].

Uso Comestible

El rizoma cocido. Puede secarse y reducirse a polvo [2, 13, 46, 55, 66, 94, 95, 102, 257]. La raíz es muy fibrosa tradicionalmente se tuesta al horno después de secarse, la piel exterior se pela y las raíces se trituran con un mortero para que las fibras interiores puedan quitarse [173, 256]. La raíz seca se almacena durante años [173]. La raíz contiene 60% de almidón [74]. El contenido seco de peso de almidón está entre 43 y 72% [173]. Este almidón puede extraerse de las raíces y se usa para hacer @dumplings que son comidos con harina de soja y azúcar como una golosina [183] o hacer pan. La raíz tiene un efecto astringente, por lo que es mejor comerla con alimentos que tienen un efecto laxante [256]. Con los rizomas y frondes se hace cerveza. Los indios americanos cocinan los rizomas, entonces los pelan y comen o los golpean para hacer harina.

Los brotes jóvenes, cosechados cuando todavía no se han desplegado, pueden comerse crudos o cocinados [2, 13, 55, 62, 94, 102, 183, 257]. Pueden usarse como los espárragos o como las espinacas [9, 257]. Algo insípidos, aunque se consideran una golosina en el Japón [4]. El fronde debería usarse cuando alcanzan menos de 20cm de largo, más largos tienen un sabor terrible [9, 213]. Los brotes son algo amargos, se pueden blanquear al hervirlos en agua durante unos minutos, entonces se dejan empapar en agua fría por dos horas antes de ser cocinados [4, 9]. Aunque esto podría mejorar mucho el sabor, reducirá mucho el valor nutritivo [K]. Los brotes deberían macerarse primero en lejía [55]. El consumo ocasional no debería ocasionar ningún problema, pero el consumo regular no es aconsejable porque los brotes podrían ser carcinógenos [9, 65].

La planta produce una sacarina comestible [55]. (¿a partir de la raíz cocinada?).

Otros Usos

1. Se puede hacer un pegamento a partir de la raíz.
2. Se obtiene una tintura marrón a partir del fronde [6, 67, 141]. es verde según otro informe [141].
3. Las fibras sobrantes de la preparación comestible de las raíces hacen una yesca buena [99].
4. Los rizomas hacen fácilmente espuma en el agua y pueden usarse como un jabón [74]. Una decocción de la raíz se ha usada como un champú para el pelo [257].
5. Las raíces se restriegan sobre el cuero cabelludo para promover el crecimiento del pelo [257].
6. Las raíces se machacan para quitar la corteza, entonces se dividen en tiras y se usan para tejer cestos [257].
7. Las cenizas de la planta son ricas en potasio y podrían usarse como un fertilizante [4]. Se usan también en la fabricación de cristal (cuando se mezclan con arena) y para hacer jabón (cuando se mezclan con aceite vegetal)[4, 74]. Las raíces contienen hasta un 20% de potasio en el verano temprano, pero éste se reduce a un 5% en el otoño[4].
8. La planta entera es una adición muy valiosa a la pila de compost, es rico en potasio y produce un sustrato óptimo para hacer crecer semillas de árboles[67, 94]. Se pueden cortar dos veces al año, tres siegas debilitaran e incluso pueden matar las plantas.
9. Los helechos secos producen duraderos techados [4].
10. Las hojas se usan como un material de empaque para la fruta, manteniendo frescos los alimentos y sin impartir ningún color o sabor[4, 66, 99]. Se usan también para revestir las cestas de alimentos, los estantes con fruta, etc y como cama para animales [66, 99]. Las hojas repelen los insectos y pueden ayudar a impedir la putrefacción de las frutas, etc [99].
11. Las hojas secas son muy útiles en el jardín como mulch para plantas algo tiernas. Ellas mantienen el suelo más cálido, protegen del daño del viento y también impedirán un exceso de lluvia [4, K].

Propagación: Las esporas pueden ser sembradas en superficie del mismo modo que otros helechos pero esta planta realmente no necesita ninguna ayuda ya que se esparce él mismo. La división es también posible pero comúnmente totalmente innecesaria.

LECHE DE PAJARO

(*Ornithogalum umbellatum*)

Descripción: planta herbácea con un bulbo subterráneo que crece un poco más de un palmo del suelo, con hojas estrechas y más bien rígidas. Se caracteriza por sus flores blancas con seis tépalos, agrupadas en una inflorescencia que parece una umbela (corimbo).



Hábitats y Ubicaciones Posibles:

Bosque, borde soleado y sombrío, puede crecer en semisombra o en sombra total. Requiere de suelos húmedos.

Peligros Conocidos: El contacto de piel con el bulbo puede ocasionar dermatitis en las personas sensibles [65]. El bulbo contiene alcaloides y es venenoso [2, 62]. Otro informe dice que el bulbo es venenoso para los animales [183]. Cualquier toxina que tenga la planta se concentra en los bulbos [200].

Uso Comestible:

Los brotes jóvenes cocinados [1, 5, 46, 61]. Los brotes de floración aún no desarrollados se cocinan como los espárragos [2, 4, 17, 177, 183].

El bulbo cocinado [2, 5, 46, 61, 183]. Los bulbos pueden secarse y reducirse a polvo [207]. Otros informes aseguran que los bulbos son sabrosos y saludables [2, 4, 115], se aconseja precaución. Ver las notas arriba sobre la toxicidad.

Las flores cocidas en el pan [183].

Otros Usos: Ninguno conocido

La Propagación: La semilla sembrada tan pronto como está madura en un marco frío [200]. Dividir los bulbos al final de su segundo año de crecimiento, poniendo 2 - 3 bulbos en cada maceta, se dejan una año y al cabo de este tiempo se transplantan a sus lugares definitivos.

OMBLIGO DE VENUS / COUSELO

(*Umbilicus pendulinus*)

Descripción: Planta crasa provista de un corto rizoma y tallo ligeramente tuberoso. Las hojas son carnosas, colgantes, peltadas, crenadas. Las flores se disponen en racimos con la corola cilíndrica, dividida en finos dientes de aproximadamente un cuarto de su longitud total, blanquecina o verde rojiza. El fruto



está formado por cinco folículos libres. El tallo puede medir hasta 40 cm. de altura.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: es común en los muros, peñas, tejados, etc; puede crecer en semisombra o sombra total.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

Las hojas crudas o cocinadas [2, 105, K]. Un sabor leve muy aceptable en el invierno-primavera, pueden emplearse en cantidad en las ensaladas en este momento [K]. En verano, las hojas llegan a ser más bien fuertes [K].

Otros Usos: Ninguno conocido

Propagación: La semilla se siembra en la primavera en marco frío, cubriendo superficialmente la semilla. Cuando están suficientemente crecidos se plantas fuera en el verano temprano. La división en la primavera es muy fácil.

ARO / XARO

(*Arum italicum*)

Descripción: Planta carnosa, sin pelos, que brota de un tubérculo. Es una especie muy variable, con hojas sagitadas. Las flores son pequeñas y están en la base de una columna, parcialmente envuelto por la espata, una especie de capucha (que a veces se toma, erróneamente, por la flor), de color amarillo verdoso a veces teñido de púrpura. Los frutos son globulosos, verdes al principio y más rojos después, agrupados.

Hábitats y Ubicaciones: Bosque, borde sombrío, sombra profunda.

Peligros Conocidos: La planta contiene cristales de oxalato cálcico. Si se come, ocasiona una sensación sumamente desagradable parecida a pinchazos de agujas en la lengua, aunque se neutralizan fácilmente cuando la planta se seca, se cocina o se remoja en agua [65].

Uso Comestible:

El tubérculo cocinado y comido como una legumbre [2, 177]. Una arrowroot puede extraerse de la raíz seca [105]. La raíz debe secarse completamente o cocinarse antes de comerla, ver las notas más arriba sobre la toxicidad.

Otros Usos: Ninguno conocido

Propagación: La semilla mejor sembrada en un invernadero o en un marco frío tan pronto como está madura [134]. La semilla, por lo general, germina en 1 - 6 meses a 15°C [134]. Un período de estratificación fría podría ayudar para acelerar el proceso. Cuando las plantitas están crecidas se dividen y se plantan 2 o 3 en cada maceta, se ponen a la sombra en un invernadero durante un año, y se plantan en su lugar definitivo en el otoño. La división del tubérculo en el verano después de la floración [200]. Si los trozos son grandes pueden plantarse en el lugar definitivo, aunque es mejor hacerlos crecer durante un año en un marco frío antes de transplantarlos.



PRIMAVERA

(*Primula vulgaris*)

Descripción: Planta perenne con grandes hojas, de hasta 20 cm, dispuestas en una roseta basal de la que salen varias flores de color blanquecino amarillento, con la base de los pétalos de color amarillo-intenso o anaranjado.

Hábitats y Ubicaciones: Bosque, en lugares sombreados, normalmente junto a cursos de agua y en bosques de ribera.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido.

Uso Comestible:

Las hojas jóvenes crudas o cocinadas como una verdura agregadas a sopas, menestras, etc[2, 177, 183]. Tienen un sabor suave, ligeramente amargo, y la textura es un poquito áspera [K]. Para preparar en forma de verdura es mejor escaldarlas unos minutos y cambiarles el agua, que se habrá teñido de verde. No es necesario hervirlas mucho tiempo, 10 ó 15 minutos bastan. De esta manera se evita el ligero amargor de la ensalada, que a personas delicadas puede producirles ardor de estómago, y se convierte en una verdura de sabor delicado. Las hojas están disponibles todo el invierno [K].



Flores crudas o cocinadas. Hacen muy atractivas las ensaladas, además de contener provitamina A [4, 183, 238, K], también se pueden comer como una verdura, en conserva, etc [4, 183]. Son muy aromáticas y se han usado como ingredientes de tartas. Recogidas cuando están abiertas, las flores se fermentan con agua y azúcar para hacer un vino muy rico y embriagador [2].

Con las flores y las hojas se puede hacerse un jarabe o un té[183]. El té de pétalos de primavera tiene un agradable sabor y carece de efectos excitantes, al contrario, es sedante. Se puede preparar con pétalos frescos o secos.

Otros Usos: Como cobertura, hace un buen manto debajo de los árboles o en el borde del bosque [24, 31], las plantas se deben espaciar unos 35cm [208].

Propagación: La semilla sembrada tan pronto como está madura en un marco frío [133]. La Germinación es inhibida por temperaturas superiores a los 20°C [200]. Cuando las plantitas están crecidas se transplantan a su lugar definitivo en el verano. La división de la planta en el otoño [200].

ACEDERA / VINAGREIRA

(*Rumex acetosa*)

Descripción: La acereda (del latín acetaria, de acetum, "agrio"), hierba vivaz, dioica, de la familia de las poligonáceas, alcanza hasta un metro de altura. Tallo de color vinoso con cantos y estrías. Hojas aflechadas y algo carnosas; las inferiores largamente pecioladas; las superiores, sésiles. Flores pequeñas verdosas, reunidas en una panícula terminal. La acedera tiene macho y hembra, pero tanto las flores masculinas como las femeninas forman un ramillete en la sumidad del tallo. Frutos de unos 2,5 milímetros, trígono, cubiertos por las tres piezas internas del cáliz que se hacen grandes y membranosas.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: Crece en los prados, más o menos húmedos, en la vecindad de los arroyos, en la orilla de los riachuelos, etc. En la actualidad también se cultiva como hortaliza. Es una planta poco exigente en cuanto a clima y suelo. Puede crecer en semi-sombra o sombra total.

Peligros Conocidos: Las plantas pueden contener niveles elevados de ácido oxálico, que es el que da a las hojas de muchas especies de este género un sabor ácido a limón. Las hojas no deberían comerse en grandes cantidades ya que el ácido oxálico impide la asimilación del Calcio, Hierro y Magnesio de los alimentos consumidos, pudiendo ocasionar deficiencias de minerales. El contenido de ácido oxálico se reduce por la cocción. Las personas con tendencia al reuma, artritis, gota, piedras en el riñón o hiperacidez deberían tener cuidado cuando introduzcan esta planta en su dieta ya que se podrían agravar sus síntomas [238].

Uso Comestible:

Las hojas crudas o cocinadas [2, 4, 5, 7, 13, 27]. Se pueden mordisquear en el campo o añadir a las ensaladas o cocinadas como cualquier verdura, en sopas, purés, etc [183]. Tienen un sabor a limón delicioso, generalmente se añaden a las ensaladas mixtas [K]. Las hojas pueden también secarse para usos posteriores [12]. Las hojas están disponibles todo el invierno, especialmente en climas suaves [K]. Las hojas deberían usarse con moderación [9, 21], ver las notas sobre toxicidad arriba.

Una bebida parecida a la limonada se elabora hirviendo las hojas [102].

Las flores cocinadas como una verdura o en guarniciones [183].

La raíz cocinada. Se seca, se muele formando un polvo y con él se hacen unos fideos [105].

La semilla cruda o cocinada [172]. Se muele y se mezcla con otras harinas para hacer pan [183]. La semilla es fácil de cosechar, pero es más bien pequeña y dificultosa para usar[K].

El jugo de las hojas puede usarse para cuajar la leche [4, 183].

Otros Usos:

De las raíces se obtiene una tintura verde oscura que no necesita mordiente [168].

De los tallos y hojas se obtiene una tintura gris azulada [106].

Una infusión de los tallos se usa para lustrar muebles de mimbre y bambú y también para la plata [53, 238].

El jugo de la planta quita manchas [14], también la de tinta (pero no las de bolígrafo) de tejidos blancos [53, 238].

Propagación: En las regiones cálidas se cultiva casi todo el año, mientras que en las regiones frías se siembra en primavera en semillero, y después se trasplantan a terreno bien preparado y abonado. Las hojas pueden cosecharse a las 8 semanas de sembradas. En la primavera se puede hacer la división de mata.

ALBAHACA SILVESTRE

(*Galinsoga parviflora*)

Descripción: hierba anual de 2-7 dm de alto, pubescente. Hojas opuestas, puntiagudas, estrechas y algo dentadas. Flores pequeñas, lígulas periféricas blancas; parte tubulada en capítulo compuesto de flores amarillas bisexuadas. Inflorescencia sobre cortos pedúnculos en la axila de las hojas o en la extremidad de tallos ramificados. Planta originaria de Sudamérica.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: Campos de cultivo. Puede crecer en semisombra o sombra total. Requiere suelos húmedos.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

Las hojas, los brotes de floración y tallo crudo o cocinado y comido como una verdura, o en sopas o guisos [55, 62, 144, 183]. Pueden secarse y convertidos en polvo emplearlos para condimentar las comidas [183]. Es una planta pequeña pero un buen alimento [85, 144], hace una ensalada fina, ella sola o mezclada con otras plantas [9].

El zumo fresco puede mezclarse y bebido con tomate o jugos vegetales [183].

Otros Usos: Ninguno conocido

Propagación: La semilla se siembra *in situ* [200]. La germinación tiene lugar un mes después de la siembra.

AMOR DE HORTELANO / RASPA-LINGUA

(*Galium aparine*)

Descripción: Planta herbácea anual, (20-100 cm). Tallos ascendentes, trepadores, cuadrangulares, muy pegajosos y rudos, llenos de pequeños aguijones ganchudos. Hojas verticiladas por 6 a 8, lanceoladas llenas de pelos ganchudos en su parte superior. La Inflorescencia es una cima de umbelas axilares sobre pedúnculos rectos, mas largos que las hojas. Corola blanca. El fruto es un diaquenio grueso (3 à 7 mm), muy densamente cubierto de pelos ganchudos.



Hábitats y Ubicaciones Posibles:

Seto, bosque borde sombrío, sombra profunda.

Peligros Conocidos: El contacto con la savia de la planta puede ocasionar dermatitis en personas sensibles [222].

Uso Comestible:

Los brotes jóvenes y tiernos, crudos o cocinados como cualquier verdura [5, 7, 53, 55, 62, 172, 183]. Tienen un sabor más bien amargo que alguna gente encuentra incomedible [244],

están mejor cuando los comemos en la primavera [178]. Se añaden a las sopas vegetales [7, 244]. Se cita que si se utiliza esta planta como verdura tiene un efecto adelgazante sobre el cuerpo [238].

La semilla tostada sustituye al café [2, 53, 62]. Es uno de los mejores sustitutos, para ello es necesario secarlas y tostarlas ligeramente y dan un sabor muy parecido al del café [4, 115, 183].

Una decocción de la planta entera y seca, da una bebida parecida al té [2, 4].

Otros Usos:

Una tintura roja se obtiene a partir de la decocción de la raíz [4, 7, 168].

La planta seca se usa como una yesca [99].

La planta puede frotarse sobre las manos para quitar brea o alquitrán [99].

Los tallos se ponen en una capa de 8cm o más gruesa y entonces sirven como cedazo para filtrar líquidos [4, 115, 172].

Las mujeres Omaha usaban el amor de hortelano como perfume, porque cuando se marchita desprende un olor suave, parecido al de la "Hierochloe odorata". Se lo echaban como perfume, y aún en la actualidad se hace, para atraer o conservar a sus parejas

Propagación: La semilla mejor sembrada *in situ* tan pronto como está madura en el verano tarde[200]. La semilla también se puede sembrar en la primavera, aunque puede demorarse mucho para germinar[200]. Una vez establecida, esta planta no necesita ninguna ayuda para mantenerse.

BLEDO / BELDRO

(*Amaranthus blitum*)

Descripción: Hierba erecta con hojas más o menos romboidales. La inflorescencia puede tener la parte apical muy alargada y también ramificarse profundamente en la parte inferior. Es original de América. Florece en verano y otoño.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Tierras de cultivo.

Peligros Conocidos: Ningún miembro de este género es venenoso, pero cuando crecen en tierras con mucho aporte de nitrógeno, pueden concentrar nitratos en las hojas. Esto es especialmente factible en campos abonados con fertilizantes nitrogenados de síntesis. Los nitratos se relacionan con cánceres de estómago, síndrome del bebé azul y algunos otros problemas de salud.

Uso Comestible:

Las hojas crudas o cocinadas como una espinaca [2, 4, 55, 183]. Las hojas contienen alrededor de: 3.88% proteína, 1.1% grasa, 9.38% carbohidratos, 3.2% ceniza, 323mg Ca, 8.3mg Fe, y son muy ricas en Vitaminas C, y B1 [179].

La semilla cocinada. Se emplea en tartas y sopas en lugar de cereales [55, 183]. Muy pequeñas pero fáciles de cosechar y muy nutritivas. La semilla puede cocinarse llegando a tomar una textura muy gelatinosa.

Una tintura comestible se obtiene a partir de las cápsulas de las semillas [4].

Otros Usos: Tinturas amarillas y verdes pueden obtenerse a partir de la planta entera[168].

Propagación: la semilla se siembra de asiento en primavera in situ. Una siembra anterior puede hacerse en un invernadero y las plantas se ponen fuera después de las últimas heladas esperadas. La germinación es, por lo general, rápida y buena si el suelo está caliente [133]. Una bajada de temperaturas nocturnas favorece la germinación [133]. Los esquejes de plantas jóvenes arraigan fácilmente [206].



CARDO BORRIQUERO

(*Onopordum acanthium*)

Descripción: Planta de hasta 2 m. de altura, muy espinosa. Tallo grueso, leñoso, fuerte, blanquecino, normalmente muy ramificado, protegido fuertemente por alas en toda su longitud, éstas con espinas fuertes que le dan a la planta un aspecto muy agresivo. Hojas anchas, irregularmente lobuladas con espinas y con una telilla algodonosa más pronunciada en el envés, Flores con corolas purpurinas de 3-4 cm. de diámetro, brácteas involucrales estrechas terminadas en espina aguda parda.



Hábitats y Ubicaciones Posibles:

Borde de caminos, cerca de lugares húmedos, herbazales y zonas de cultivo. No puede crecer en la sombra.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido.

Uso Comestible:

Las alcachofas de la flor, crudas o cocinadas Sustituyen a las alcachofas



[2, 4, 9, 115, 183], aunque son mucho más pequeñas y muy trabajosas de pelar[K].

Los tallos cocinados. Usado como una legumbre, sustituyen al cardo cultivado (*Cynara cardunculus*) [2, 4]. Los tallos se cocinan en agua como los espárragos o el ruibarbo [12]. Están mejor si se les quita la piel [4, 115, 183].

Las hojas las plantas jóvenes cocinadas [9, 105]. Se cosechan antes de la floración y las espinas deben quitarse antes de cocinarlos [9].

Los pétalos son un sustituto del azafrán [46, 61, 105, 183], se emplean para colorear y dar sabor a los alimentos.

De la semilla se obtiene un aceite comestible de buena calidad [2, 4, 183]. La semilla contiene alrededor de un 25% de aceite [4]. La semilla tostada se emplea como un sustituto del café [21, 46, 61, 183].

La raíz cruda o cocinada [1, 2, 4, 52, 183]. Tiene un sabor suave y una textura algo mucilaginosa [K]. Cuando las raíces se hierven se parecen al salsifí (*Tragopogon hispanicus*)[1, 4, 115].

Otros Usos:

Los pelillos algodonosos que recubren las hojas y el tallo se han recogido para rellenar almohadas [4].

Un aceite obtenido de la semilla se usa como combustible de lámparas.

Propagación: La propia planta se resiembró [200]. La semilla se puede también sembrar de asiento en el otoño [200].

CENIZO / FARNELO

(*Chenopodium album*)

Etimología: *Chenopodium*, pie de ganso, por la forma de sus hojas.

Descripción: Hierba muy frecuente en todos los bordes de caminos, carreteras y lugares alterados; puede llegar a hacerse muy alta, de más de un metro y medio. A pesar de su nombre, los tallos y las hojas son de color glauco, mientras que las inflorescencias tienen una textura harinosa. Las hojas son muy variables en forma, más o menos romboidales o lanceoladas, con el margen entero o con algunos lóbulos no muy pronunciados. Hierba leñosa con hojas alternas. Las inflorescencias tienen forma de largas espigas que sobresalen por la parte superior de las plantas.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: hierba común de terreno cultivado, especialmente sobre suelos ricos y estiércol viejo apilado [4, 17]. Es una planta pionera, aparece sobre los terrenos que han sido cultivados.[268].

Peligros Conocidos: Las hojas y las semillas de todos los miembros de este género son más o menos comestibles. Sin embargo, muchas de las especies de este género contienen saponinas, aunque en cantidades demasiado pequeñas como para hacer daño. Aunque tóxicas, las saponinas son débilmente absorbidas. Esta sustancia se degrada por el proceso de cocción. Las saponinas se encuentran en muchos alimentos, tales como algunas judías. Las saponinas son mucho más tóxicas para los peces. [K]. Las plantas también contienen ácido oxálico, que en cantidades grandes puede impedir la asimilación de hierro, calcio, magnesio, etc. Estas plantas son muy nutritivas en cantidades razonables. La cocción de la planta reducirá su contenido en ácido oxálico. La gente con una tendencia al reuma, artritis, gota, piedras en el riñón o hiperacidez no deberían incluirla en su dieta ya que podría agravar su condición [238]. Existe también un informe que cita que ingiriendo cantidades muy grandes de hojas han ocasionado fotosensibilidad en algunas personas [74]. Sólo las hojas crudas pueden ocasionar problemas cuando se consumen en grandes cantidades [172]. Un informe adicional dice que si la planta crece en suelos que contienen muchos nitratos, ésta puede concentrar estas sustancias en las hojas. Los nitratos se han citado en muchos problemas de salud incluyendo cánceres de estómago y síndrome del bebé azul. En suelos ricos de nitrógeno, las plantas pueden concentrar también cianuro de hidrógeno [218]. En cantidades

pequeñas, el cianuro de hidrógeno funciona estimulando la respiración y mejorando la digestión, se cita también como anticancerígeno. En demasía, sin embargo, puede ocasionar colapso respiratorio y la muerte.

Uso Comestible

Las hojas crudas o cocinadas [2, 4, 5, 9, 12, 20, 54, 62, 102]. Sustituye a la espinaca [183], el gusto es un poco insípido pero puede mejorarse agregando sabores más fuertes [9]. Un de informe dice que, cuando se comió con judías, las hojas actuaron como un carminativo (impide flatulencias) [257]. Las hojas es mejor no comerlas crudas, ver las notas más arriba sobre la toxicidad [74]. Las hojas son generalmente muy nutritivas pero en grandes cantidades pueden perturbar el sistema nervioso y ocasionar dolor gástrico [74]. Las licencias contienen entorno a un 3.9% proteína, 0.76% grasa, 8.93% hidratos de carbono 3% ceniza [179]. Tiene potencial como planta forrajera, ya que es rica en proteína y su rendimiento puede ser elevado.

La semilla es comestible, seca y comida cruda o cocida añadida al pan [2, 4, 12, 14, 54, 102, 183]. La semilla se puede germinar y añadir a las ensaladas [183]. La semilla es muy delicada para cosechar y usar debido a su tamaño muy pequeño [9]. Aunque su tamaño sea pequeño, nosotros hemos encontrado la semilla muy fácil de cosechar y utilizar [K]. La semilla debería remojarse durante la noche y enjuagarla muy bien antes de emplearse a fin de quitar cualquier saponina. La semilla contiene alrededor de un 49% carbohidratos, 16% proteína, 7% ceniza, [114, 179].

Las inflorescencias jóvenes se pueden cocinar [183]. Sustituyen al brócoli [K].

Composición:

Semillas (peso seco)

En gramos por 100g peso de alimento:

Agua: 0 Proteínas: 18 Grasas: 8 Hidratos de carbono: 69 Fibra: 20

Fuente: [218]

Hojas (peso seco)

En gramos por 100g peso de alimento:

Agua: 0 Calorías: 260 Proteína: 24 Grasa: 5 Carbohidratos: 45 Fibra: 15 Ceniza: 28

En miligramos por 100g peso de alimento:

Calcio: 2300 Fósforo: 500 Hierro: 25 Vitamina A: 31583 Tiamina: 0.67 Riboflavina: 1.58

Niacina: 2.5

Fuente: [218]

Otros Usos

Una tintura verde se obtiene a partir de los brotes jóvenes [99].

Con las raíces frescas aplastadas se puede hacer espuma como un sucedáneo del jabón [106].

Propagación: Siembra de asiento. La mayoría de la semilla germina en pocos días.

CERRAJA / LEITARUGA

(*Sonchus oleraceus*)

Descripción: Hierba bastante grande, puede alcanzar un metro y medio de altura, las hojas son lobuladas, con un segmento terminal más grande que los otros. Los lóbulos de las hojas son bastante anchos y el pecíolo es de aspecto foliáceo, además las lígulas de las flores son cortas y estrechas y de un color amarillo pálido.

Hábitats y Ubicaciones Posibles:
cunetas y campos de cultivo

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

Las hojas jóvenes crudas o cocinadas [2, 4, 9, 13, 54]. Esta especie tienen las hojas más deliciosas del género [153], especialmente en la primavera [K]. Pueden agregarse a las ensaladas, cocinadas como la espinaca o usada en sopas, etc[183]. No es necesario quitarles las púas marginales a las hojas [9].

Los tallos cocinados como los espárragos o el ruibarbo [12]. Están mejor si primero se le quita la piel exterior [183].

La raíz joven cocinada [12]. Es fibrosa y no muy aceptable [144].

El látex solidificado se emplea como si fuera un chicle por los Maorís de Nueva Zelanda[183].

Composición:

Gramos por 100g peso de la planta (peso seco):

Agua: 0, Calorías: 265, Proteína: 28, Grasa: 4.5, Carbohidratos: 45, Fibra: 5.9, Ceniza: 22

Miligramos por 100g peso de la planta seca:

Calcio: 1500, Fósforo: 500, Hierro: 45.6, Vitamina A: 35, Tiamina: 1.5, Riboflavina: 5, Niacina: 5, Vitamina C: 60

Otros Usos: El látex contiene 0.14% de goma, este porcentaje es muy bajo para explotarlo comercialmente [218].

Propagación: esta especie es una hierba muy común y no necesita ser sembrada.



COLLEJA / COLEXA

(*Silene vulgaris*)

Descripción: Hierba perenne muy variable de la familia de las cariofiláceas de hasta 90 cm. Tallos normalmente glabros. Hojas con margen piloso, lanceoladas y puntiagudas. Flores péndulas de hasta 2.5 cm con el cáliz muy inflado en forma de globo y pétalos bilobados.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: en herbazales, lugares arenosos secos y cultivos.



Peligros Conocidos: Aunque no hay ninguna cita de toxicidad, estas especies contienen saponinas. Aunque son tóxicas, estas sustancias son muy poco absorbidas por el cuerpo por lo que no causaría ningún daño. Son deterioradas por la cocción. Las saponinas se encuentran en muchas plantas, incluyendo algunas que se emplean frecuentemente en la cocina como las judías. Se aconseja no comer grandes cantidades de alimentos que contengan saponinas. Las saponinas son mucho más tóxicas para los peces. Algunas tribus aprovechaban esta circunstancia para añadir plantas ricas en saponinas a los lagos y ríos para una vez los peces se aturdirían poder capturarlos [K].



Uso Comestible: Las hojas y los brotes tiernos crudos o cocinados [2, 5, 8, 9, 52]. Las hojas jóvenes son dulces y muy ricas en ensaladas [217]. Los brotes tiernos cocinados, cosechados cuando tienen unos 5cm largos tienen un sabor parecido a los guisantes verdes pero un poquito amargos [183]. Este amargor se puede reducir blanqueándolos en el terreno.[183]. En purés rivaliza con el de espinacas [183]. Las hojas se pueden cortar finamente y añadirlas a las ensaladas [183]. Las hojas deberían usarse antes de que la planta comience la floración [9]. Se aconseja cuidado viendo las notas de toxicidad más arriba.

Otros Usos: La raíz se usa como sustituto del jabón para lavar la ropa, etc [46, 61]. El jabón se obtiene cociendo lentamente la raíz en agua caliente.

Propagación: por las semillas sembradas de asiento en la primavera temprano

HIERBA MORA / ERVA MOURA

(*Solanum nigrum*)

Descripción: Es una hierba anual de 1 a 3 palmos de altura, de tallo lampiño o más o menos vellosa, por lo común anguloso. Las hojas se disponen de manera esparcida todo a lo largo del tallo y de las ramas; tienen forma aovada, con los bordes sinuosos o con anchos dientes, lampiñas o más o menos vellosas. Las flores en número de 3 a 6 nacen el extremo de un cabilo común, que no surge de la axila de la hoja, sino que



arranca de en medio de un entrenudo. El cáliz tiene forma de campanita, con cinco lóbulos, y la corola hace a manera de una estrellita blanca de 6 a 12 milímetros de diámetro, tiene el tubo muy corto y lóbulos profundos. En el centro de la corola se ven las anteras amarillas, muy juntas, de los cinco estambres, y en el centreo de ellas, asomando en lo alto, la cabecita verde del estigma. Los frutos son bayas de las dimensiones aproximadas de un guisante, negras, anaranjadas o de un color amarillo verdoso. No puede crecer en la sombra.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Campos de Cultivo, Eriales.

Peligros Conocidos: Existe gran desacuerdo sobre la inocuidad de las hojas y frutos de esta planta. Los informes van desde relativamente venenosas a perfectamente seguras para comer. La planta se cultiva para comer su fruta y sus hojas en algunas partes del mundo, y

parece probable que su toxicidad pueda variar apreciablemente según donde la planta crece [4, 7, 10, 13, 65, 76]. La fruta verde contiene la concentración más alta de toxinas [65].

Uso Comestible

La fruta cocinada [2, 27, 89, 179]. Usada en conservas, mermeladas y pasteles [183]. Un gusto almizclero ameno [85]. Algo parecido al tomate, pero mucho menos ameno, mejora ligeramente después de una helada [K]. Solamente deberían usarse los frutos totalmente maduros, los frutos verdes contienen la toxina solanina [65, 173, 183]. La fruta contiene sobre 2.5% proteína, 0.6% grasa, 5.6% carbohidratos, 1.2% ceniza [179].

Las hojas jóvenes y los brotes nuevos crudos o cocinados como una hortaliza o agregados a las sopas [2, 27, 85, 89, 173, 179, 183]. Esta planta se cultiva como una cosecha de hoja en algunas áreas, pero ver las notas arriba con respecto a su posible toxicidad.

Composición: (peso Fresco)

En gramos por 100g peso de alimento:

Agua: 86.4 Calorías: 42 Proteína: 4 Grasa: 0.7 Carbohidratos: 7.6 Fibra: 1.6 Ceniza: 1.7

En miligramos por 100g peso de alimento:

Calcio: 210 Fósforo: 70 Hierro: 5 Vitamina A: 2000 Tiamina: 0.15 Riboflavina: 0.15 Niacina: 1.2 Vitamina C: 43

Nota: Los datos reflejados son la media de una gama amplia dada en el informe [218].

Otros Usos

Estas especies son capaces de desintoxicar los suelos de PCB'S [248]. La planta es más efectiva si se infecta con la bacteria *Agrobacterium tumefaciens*[248].

Propagación: La semilla se puede sembrar en invernadero durante la primavera. Plantar las plantitas en la primavera tardía.

HINOJO / FIUNCHO

(*Foeniculum vulgare*)

Descripción: Planta perenne aromática de hasta 250 cm. de altura de la familia de las Umbelíferas. Tallos erectos, glaucos, estriados. Hojas compuestas verde-grisáceas de sección triangular con numerosos foliolos filiformes. Flores amarillas en umbelas axilares de hasta 8 cm de diámetro, carentes de brácteas y bracteolas. Fruto ovoide con estrías.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Al borde de los caminos, campos sin cultivar y zonas cerca de la costa. No puede crecer en la sombra.

Peligros Conocidos: El contacto con la savia o con el aceite esencial puede ocasionar fotosensibilidad y/o dermatitis en algunas personas [218, 222]. La ingestión del aceite puede ocasionar vómitos, ataques y edemas pulmonares [222].



Uso Comestible:

Las hojas crudas o cocinadas [2, 4, 5, 9, 27], son deliciosas con un sabor anisado [183], las hojas jóvenes son mejores [K]. Se emplean añadiéndolas sobre platos crudos o cocinados y sobre las ensaladas [183]. Mejoran la digestión y son particularmente útiles comidas con alimentos aceitosos [244]. Las hojas son difíciles de almacenar secas [200], aunque esto no es un problema ya que pueden, a menudo, se cosechadas todo el año, especialmente si las plantas están en una posición cálida y protegida [K].

Los tallos de las hojas y las umbelas de flores crudas o cocinadas [14, 37, 52, 183]. El sabor anisado es similar al de las hojas [K].

Las semillas se usan para aromatizar tartas, pan, magdalenas etc [2, 4, 5, 21, 27, 183]. Tienen un sabor similar al de las hojas [K] y también mejoran la digestión [244]. Las semillas germinadas pueden agregarse a ensaladas [183].

Un aceite esencial se extrae de las semillas maduras y secas y se usa como un alimento con un sabor similar al de la semilla entera [1, 46, 183, 245].

La raíz cocinada [53], parecida a la chirivía.

Las hojas o las semillas pueden usarse para hacer un té de hierbas sabroso [16, 183].

Otros Usos

De la semilla se extrae el aceite esencial, cuyo rendimiento es del 5% [1, 4, 46]. Este se emplea para aromatizar dentífricos, jabones, perfumes, refrescos, etc [1, 46, 238]. El sabor del aceite de hinojo depende de sus dos componentes principales. “Fenchoné” es un elemento de gusto amargo mientras que el “anetol” tiene un sabor a anís dulce [238]. Las proporciones de estos dos ingredientes varían según la variedad y la región. Las plantas que crecen en la Europa Mediterránea y en el sur poseen un anís dulce, mientras que las plantas que crecen en la Europa central y norteña tienen un aceite más amargo [238]. La calidad del aceite también depende del buen secado de la semilla [245].

La planta seca es un repelente para los insectos [14, 53], las hojas aplastadas son efectivas para ahuyentar las pulgas de los perros [201]. La planta se empleó para esparcir por el suelo [201].

De flores y hojas se obtienen tinturas amarillas y marrones, respectivamente [168].

Durante la Edad Media se consideró al hinojo como una planta mágica, capaz de deshacer los designios de la brujería. Era costumbre, la víspera del solsticio de verano, colgar un manojo de hinojo en la puerta de la casa para ahuyentar los malos espíritus.

Propagación: La semilla mejor sembrada de asiento en la primavera temprano [1]. La semilla también se puede sembrar de asiento en el otoño [4, 37]. La división de las plantas se hace en Marzo cuando comienza el crecimiento [16, 200]. Las plantas son muy tolerantes a la división y se pueden hacer en cualquier época año, aunque estas plantas nunca son tan buenas como las nacidas de las semillas [K].

LECHUGA SILVESTRE / LEITUGA BRAVA

(*Lactuca virosa*)

Descripción: Es una planta de tallo erecto y liso que puede pasar el metro de altura. Tiene hojas aserradas en los bordes, de color verde azulado, algunas veces morado.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Terrenos cultivados, no puede crecer en la sombra.

Peligros Conocidos: Venenosa [7, 19]. Muy esporádicamente han sido recogidos casos de envenenamiento producidos por esta planta [65].

Uso Comestible:

Las hojas crudas o cocinadas [52]. Muy tiernas [5]. alguna precaución se debería tomar al ver las notas sobre toxicidad más arriba.

De las semillas se obtiene un aceite muy apreciado en la cocina [4].

Otros Usos: Ninguno conocido

Propagación: En general su cultivo no presenta mayores problemas. Las semillas pueden esparcirse directamente sobre la tierra. Prefiere suelos bien drenados y húmedos, en lugares protegidos y sombreados. Puede resistir la helada mientras no se la riegue.



LENGUAZO

(*Picris echioides*)

Descripción: Hierba que debe su nombre a las hojas basales que tienen unos pelos rígidos que le proporcionan un tacto muy áspero, casi espinescente que recuerda a una boraginácea. Se puede reconocer también por sus capítulos, que tienen unas brácteas exteriores muy anchas y separadas de las otras, como si fuesen un cálculo. Las flores son amarillas. Florece a finales de primavera hasta el invierno.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Pradera, vive también en márgenes de caminos y campos de cultivo. No puede crecer en la sombra.



Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible: Las hojas jóvenes crudas o cocinadas [2, 4, 105, 173]. Crudas no son gran cosa, están mejor cocinadas [173]. Tienen un sabor más bien amargo [K].

Otros Usos: Las plantas silvestres son un indicador de suelos calcáreos [200].

Propagación: sembrar la semilla de asiento en la primavera cubriéndola solamente. La germinación debería ser bastante rápida.

ORTIGA MAYOR / ESTRUGA

(*Urtica dioica*)

Descripción: Hierba perenne, con tallos postrados, delgados y persistentes (similares a rizomas), que producen cada año ramas aéreas verticales de hasta 1,5 m de altura. Hojas opuestas, pecioladas, ovado-lanceoladas, de margen serrado. Las partes aéreas con abundantes pelos patentes, algunos de los cuales (los más largos) son urticantes. Es una planta dioica (= diferenciada en individuos masculinos y femeninos). Las flores aparecen en inflorescencias ramificadas (panículas) que cuelgan de los nudos superiores. Individualmente son pequeñas y poco llamativas, 4 estambres (las masculinas) o el gineceo (las femeninas). Éste es bicarpelar y consta de ovario súpero y estigma sésil, $\pm$ plumoso. El fruto es un pequeño aquenio. Florece en primavera y verano.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: Pradera, campos de cultivo, cerca de las casas, borde soleado o sombrío, sombra parcial, bosque.

Peligros Conocidos: Las hojas de las plantas tienen pelos urticantes y pueden ocasionar irritación de la piel [21, 200]. Esta acción es neutralizada por el calor o frotando menta bastarda. Sin embargo, las hojas cocinadas son perfectamente seguras y nutritivas [200]. Deberían emplearse únicamente las hojas jóvenes, porque las hojas más viejas desarrollan unas partículas areniscas llamadas cistolitos que irritan los riñones [172].

Uso Comestible:

Las hojas jóvenes cocinadas como una verdura y añadidas a sopas, etc [1, 2, 9, 12, 13, 36, 183]. También se pueden secar para utilizar en el invierno [12]. Las Ortigas son muy valiosas en las dietas [244], son un alimento muy nutritivo que se digiere fácilmente y es rico en minerales (especialmente hierro) y vitaminas (especialmente A y C) [4, 201, 238]. La única precaución (ver las notas arriba sobre la toxicidad) y ponerse guantes para cosecharlas. Cuando las hojas se secan o cocinan pierden su poder urticante y la hoja se puede comer sin problemas [4, 244]. Los brotes tiernos cosechados en primavera cuando tienen entre 15 y 20cm pueden comerse. Las hojas viejas pueden ser laxantes [5].

Las plantas se cosechan comercialmente para la extracción de la clorofila, que se usa como un colorante verde (E140) en alimentos y medicinas [238].

De las hojas secas se hace un té caliente para los días de invierno [21, 183]. Tiene un sabor suave y puede agregarse como un tónico al té de China [238].

El jugo de las hojas, o una decocción de la hierba, puede usarse para cuajar la leche [183].

A partir de los brotes jóvenes se fabrica cerveza [200].

Otros Usos:

De los tallos se obtienen unas fibras que son usadas para hacer cuerdas o para tejer [1, 4, 6, 13, 36, 200]. También se hace un papel de calidad [115]. Se cosecha cuando la planta comienza a morir en el otoño temprano y es @retted antes de extraer las fibras [4, 99]. La fibra se produce en menor abundancia que la del lino y es más difícil de extraer [4].

La materia que queda después de extraer las fibras es una buena fuente de biomasa que ha sido empleada en la fabricación de azúcar, almidón, alcohol etílico y proteína [4].

Un aceite petróleo obtenido de las semillas se usa para iluminar [4].

Es una de las cinco plantas aconsejadas por la Agricultura Biodinámica para la activación bacteriológica de la pila del compost [32, K]. Las hojas son también una adición óptima a la pila del compost [12, 18, 20]. Con la planta entera se pueden hacer maceraciones o purines con propiedades insecticidas y como abonos foliares [54, 14, 18, 53].

La ortiga parece ser que aumenta la concentración de aceites esenciales de sus plantas vecinas, haciéndolas más resistentes a las enfermedades [18, 20, 54].

Aunque muchas especies de insectos se alimenten de las ortigas, las moscas son repelidas por la planta; se suele emplear un manojo de la planta fresca en los sitios destinados a guardar alimentos [4].

El jugo de la planta, o una decocción de la hierba con una concentración grande de sal se emplean para cuajar leche y así actúa como un sustituto del cuajo [4]. Este mismo jugo, si se frota sobre las rendijas de las tinas de madera hinchadas por el agua, coagulará y hará la tina hermética nuevamente [4].

La infusión de las hojas se emplea para lavar el pelo como tónico y contra la caída del cabello. [172, 201].

Una tintura verde hermosa y permanente se obtiene a partir de una decocción de las hojas y los tallos de la planta [4, 115].

Una tintura amarilla se obtiene de la raíz cuando se hierve con @alum [4, 115].

Propagación: La semilla se siembra en primavera en un marco frío, cubriendo simplemente semilla. Se plantan en el exterior en verano. División de mata en cualquier época del año.

ORTIGA MUERTA / ORTIGA BRANCA

(*Lamium maculatum*)

Descripción: Su rizoma ramificado produce numerosos brotes que dan lugar a tallos florales. Los tallos son erectos, cuadrados y huecos, pelosos y a veces rojizos cerca de la base. Las hojas son pecioladas, vellosas, alargadas y acorazonadas, de color



verdioscura y terminación en punta, profundamente dentadas y por pares opuestos. En la base de la hoja crecen las flores, normalmente moradas. Su corola es tubular y bilabiada y posee cinco pétalos.

Peligros Conocidos: Ninguno

Hábitats y Ubicaciones Posibles: es una hierba común en tierras cultivadas.

Uso Comestible

Las hojas jóvenes - crudas o cocinadas como una verdura [2, 4, 5, 8, 54, 62, 183]. La planta tiene un ciclo de vida corto, pero las semillas pueden germinar en casi cualquier época del año por lo que las hojas las tendremos disponibles a lo largo de todo el año.

Otros Usos

No se conocen

Propagación: Por lo general no necesita propagarse pero cuando se la quiere reproducir basta con sembrar las semillas de asiento tan pronto como éstas están maduras.

PAMPLINA / HERBA PAXAREIRA

(*Stellaria media*)

Descripción: Planta herbácea, frágil, con tallo rastrero y algo ascendente, ramificado, ligeramente tomentoso. Las hojas son ovales o elípticoacorazonadas, con el margen entero, provistas de pecíolo corto e incluso sésiles en la parte superior. Las flores se agrupan en el ápice. Son pentasépalas y pentapétalas, blancas, bilobuladas, presentes durante todo el año. El fruto es una cápsula oval que contiene semillas planas de color parduzco. Alcanza los 10-15 cm.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: muy común en todos los sitios y, en algunos casos, infestante. Crece también en los centros urbanos.



Peligros Conocidos

Las hojas contienen saponinas [7, 65]. Aunque son tóxicas, estas sustancias son muy poco absorbidas por el cuerpo por lo que no causarían ningún daño. Son deterioradas por la cocción. Las saponinas se encuentran en muchas plantas, incluyendo algunas que se emplean frecuentemente en la cocina como las judías. Se aconseja no comer grandes cantidades de alimentos que contengan saponinas. Las saponinas son mucho más tóxicas para los peces. Algunas tribus aprovechaban esta circunstancia para añadir plantas ricas en saponinas a los lagos y ríos para una vez los peces se aturdirían poder capturarlos [K].

Uso Comestible

Las hojas tiernas crudas o cocinadas como una verdura [2, 7, 9, 12, 52, 54, 183]. Pueden estar disponibles todo el año si el invierno no es demasiado severo [85]. Muy nutritiva, puede agregarse a las ensaladas. Las hojas cocidas no se distinguen de las espinacas [4, K]. La planta contiene saponinas por lo que se aconseja tomar precauciones, ver la nota sobre toxicidad más arriba.

La semilla se muele y la harina puede utilizarse para hacer pan o para espesar las sopas [172, 183]. Sería muy laborioso cosechar mucha cantidad de semilla, ya que se produce en cantidades pequeñas a lo largo del año y es muy pequeña [K]. La semilla contiene 17.8% proteína y 5.9% de grasa [218].

Composición:

Gramos por 100g peso de la planta (peso seco):

Agua: 0 Proteína: 14.5 Grasa: 2.4 Carbohidratos: 63.9 Fibra: 20.5 Ceniza: 19.3

En miligramos por 100g peso de la planta:

Vitamina A: 30 Tiamina: 0.02 Riboflavina: 0.14 Niacina: 0.51 Vitamina C: 375

La referencia bibliográfica: [218]

Otros Usos: Ninguno conocido

Propagación: esta especie no necesita ser sembrada [K].

PARIETARIA / ORTIGA DAS PAREDES

(Parietaria officinalis)

Descripción: Hierba perenne de la familia de las urticáceas de hasta 50 cm. Tallos rojizos y pubescentes. Hojas no urticantes, romboidales, con dos pares de nervios laterales; pecioladas, alternas. Flores agrupadas en racimos, de acuerdo al sexo. Fruto en núcula.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Muros, paredes. Puede crecer en semi-sombra o sombra total.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido.

Uso Comestible:

La planta joven cruda o cocinada [2, 105]. Los brotes jóvenes pueden agregarse a las ensaladas mixtas [7].

Otros Usos:

La planta entera se usa para limpiar recipientes de cobre y ventanas [7].

Propagación: Siembra en otoño o en primavera en un marco frío. Transplantar las plantitas cuando ya son grandes en el verano. Si usted tiene semilla suficiente entonces puede sembrarse de asiento en el otoño o la primavera. La división de la planta en la primavera. Si las divisiones son de trozos grandes de la planta pueden plantarse en su lugar definitivo. Sin embargo es mejor poner las divisiones de la planta en un lugar sombreado hasta que se establezcan bien y después transplantarlos a sus lugares definitivos en el verano.



PIMIENTA ACUATICA

(*Polygonum hydropiper*)

Descripción: Planta herbácea anual con un tallo ascendente que alcanza hasta los 80 cm de altura con hojas lanceoladas, alternas con puntuaciones blancas que se unen a través de nodos abultados. Las flores tienen una corola de color rojizo, formando espigas alargadas.

Hábitats y Ubicaciones: Charca, pantano, campos de cultivo. No puede crecer en la sombra y requiere un suelo húmedo; puede crecer en el agua.

Peligros Conocidos: Aunque no se ha hecho ninguna mención concreta a esta especie, hay informes que mencionan que algunos miembros de este género pueden ocasionar fotosensibilidad a personas sensibles. Muchas especies también contienen ácido oxálico (recuerda al limón), aunque no es tóxico, esta sustancia pueden impedir la asimilación de ciertos minerales pudiendo ocasionar una deficiencia en minerales. Sin embargo las hojas de la mayoría de las especies de este género son nutritivas y beneficiosas si se comen en cantidades moderadas. La cocción de las hojas reducirá su contenido de ácido oxálico. Las personas con tendencia al reuma, artritis, gota, piedras en el riñón o hiperacidez deberían ser prudentes al incluirlas en su dieta, ya que podrían agravar su problema [238].



Uso Comestible:

Las hojas y los brotes crudos o cocinados. También pueden servir para hacer un condimento ácido y picante como la pimienta [183]. Son muy picantes [116]. Las hojas contienen un 7.5% de proteínas, 1.9% de grasa, 8% de carbohidratos y un 2% de cenizas [179]. Se cita que las hojas contienen rutina (sustancia que podría prevenir los infartos) [218].

Las semillas crudas o cocinadas. Son pequeñas y trabajosas de extraer. La semilla se emplea como un condimento que sustituye a la pimienta [100]. Las semillas germinadas o las plantitas muy jóvenes pueden usarse como guarnición o añadirlas a las ensaladas, éstas se venden frecuentemente en mercados del Japón [183]. Son muy picantes [116, 179].

Otros Usos: De los tallos se obtiene una tintura de color amarillo oro [106].

Propagación: La semilla se siembra en la primavera en una maceta que permanecerá en el agua o en su lugar definitivo. La germinación es fácil, cuando las plantitas son ya grandes se transplantan a su lugar definitivo en el verano. Si aún no han alcanzado un tamaño suficiente para ser manejadas se dejan durante todo el invierno y se transplantan en la primavera.

VERDOLAGA / BELDROAGA

(*Portulaca oleracea*)

Descripción: Planta anual de hasta 30 cm. de longitud. Tallos rastreros, succulentos de un verde oscuro y brillante. Hojas opuestas de hasta 3 cm, espatuladas, muy gruesas, las superiores verticiladas. Flores de hasta 1,3 cm de diámetro con pétalos caedizos, de color amarillo.

Hábitats y Ubicaciones: En terrenos cultivados, con abono. No puede crecer en la sombra.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido.

Uso Comestible:



Las hojas y los tallos crudos o cocinados [1, 4, 12, 27, 37]. Las hojas jóvenes se pueden añadir a las ensaladas, son mucilaginosas, característica que las hace ideales como espesantes en sopas [4, 183]. Las hojas más viejas se usan como una verdura [4]. Las hojas tienen un sabor algo agrio [85]. Otra cita habla de un gusto un poco picante y salado [9]. Las hojas son una pequeña fuente de ácidos omega-3 ácidos. Las nueces tienen mayor cantidad de estos ácidos [222]. Las hojas pueden secarse para su posterior uso [85]. Contienen un 1.8% de proteínas, 0.5% de grasa, 6.5% de carbohidratos y un 2.2% de cenizas [179]. Otro análisis da las siguientes cantidades por 100g de planta seca: 245 - 296 calorías, 17.6 - 34.5g proteína, 2.4 - 5.3g grasa, 35.5 - 63.2g carbohidratos, 8.5 - 14.6g fibra, 15.9 - 24.7g ceniza, 898 - 2078mg Calcio, 320 - 774mg Fósforo, 11.2 - 46.7mg Hierro, 55mg Sodio, 505 - 3120mg Potasio, 10560 - 20000ug Beta-caroteno, 0.23 - 0.48mg Tiamina, 1.12 - 1.6mg Riboflavina, 5.58 - 6.72mg Niacina y 168 - 333mg ácido ascórbico (vitamina C) [218].

La semilla cruda o cocinada [62, 102, 159]. La semilla puede molerse y mezclarse con harina de cereales para hacer pan, galletas, creps, etc [183, 193]. La semilla es más bien pequeña y trabajosa de cosechar [85]. En áreas áridas de Australia las plantas tienen un gran crecimiento y una planta puede producir hasta 10000 semillas, una persona puede cosechar varios kilos de semilla en un día. Las plantas se arrancan y se depositan sobre una lona u otro material y en unos días las semillas se desprenden y pueden cogerse en la lona [193]. En zonas con veranos frescos y húmedos los rendimientos disminuyen considerablemente [K]. La semilla contiene (por 100g): 21g proteína, 18.9g grasa 3.4g ceniza [218]; ácido palmítico 10.9%, ácido esteárico 3.7%, ácido oleico 28.7%, ácido linoleico 38.9%, y ácido linolenico 9.9% [218].

La ceniza de las plantas quemadas se usa como un sustituto de la sal [183].

Otros Usos: Ninguno conocido

Propagación: La semilla, para una cosecha temprana, se siembra en la primavera temprano bajo protección o en la primavera tardía sin protección [4]. Las siembras de asiento tienen lugar desde la primavera tardía hasta el verano de forma sucesiva[4].

VIBORERA / VIBOREIRA

(*Echium vulgare*)

Descripción: Hierba bianual muy cubierta de pelos ásperos que puede llegar a alcanzar los 90 cm de altura. Las hojas basales lanceoladas de hasta 17 cm, con peciolo y las superiores sésiles. Flores rojizas que se vuelven azules, con 5 estambres uno de los cuales queda en el interior de la corola.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: terrenos cultivados, puede crecer en suelos pobres, no crece en la sombra y soporta exposición marítima.

Peligros Conocidos: Las hojas son venenosas [20].

Ningún caso de envenenamiento se ha registrado para esta planta [76]. Los pelos de las hojas y tallos pueden ocasionar dermatitis [207].

Uso Comestible:

Las hojas jóvenes crudas o cocinadas [7, 9, 13]. Pueden sustituir a las espinacas [9], son de textura algo mucilaginosas [K]. Aunque son algo peludas, si se cortan finamente pueden agregarse a las ensaladas [K]. Se citan como afrodisíacas [9]. Existe una referencia no confirmada que las considera tóxicas [20].

Otros Usos: de la raíz se obtiene una tintura roja [7].

Propagación: Siembra en Febrero - Mayo o Agosto - Noviembre in situ. La germinación generalmente tiene lugar en las 2 - 3 semanas siguientes a una temperatura media de unos 15°C.



ZANAHORIA SILVESTRE / CENOIRA BRAVA

(*Daucus carota*)

Descripción: Es una hierba bienal, con la raíz endurecida durante el segundo año de vegetar y con tallos hasta de 4 palmos de altura, estriados y con pelitos tiesos e inclinados hacia abajo. Las hojas están divididas y subdivididas en segmentos, los de último orden de figura estrechamente lanceolada o entre lanceolada y linear; las del tallo, relativamente escasas, muestran en la base una vaina poco desarrollada. Las flores se agrupan en umbelas compuestas de dieciséis a cuarenta radios con involucre o gorguera de seis a doce hojas profundamente divididas y ribeteadas en la cara inferior con una membranita blanca; las umbélulas tienen el involucre formado de hojitas simples o trifurcadas, desiguales y también membranosas en los



bordes. Las flores son blancas o sonrosadas, de pétalos muy desiguales en las de la periferia de la umbela, y con la flor central de la misma casi siempre de color purpúreo oscuro y estéril. Las umbelas, extendidas al abrirse las flores, se cierran a medida que van madurando los frutos, y acaban formando a modo de nido de ave. El fruto, de forma elipsoide, aparece comprimido por el dorso, con cinco costillas primarias, dos marginales y tres dorsales, todas erizadas de cerditas divergentes, más 4 secundarias, con sendas alas longitudinales que se resuelven en numerosos aguijoncitos.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Tierras de Cultivo, Entre el Pasto, Cerca del Mar.

Peligros Conocidos: Las zanahorias a veces ocasionan reacciones alérgicas en alguna gente[46], el contacto de la savia con la piel puede provocar fotosensibilidad y/o dermatitis en alguna gente[218]. *Daucus* se ha informado para contener acetona, asarona, colina, etanol, ácido fórmico, HCN, ácido isobutírico, limonene, ácido málico, maltosa, ácido oxálico, ácido palmítico, pirrolidina, y ácido quínico. Una revisión de Buchanan (J. La Seguridad Alimentaria 1: 275, 1979) sobre el miristicina, que aparece en la nuez moscada, pimienta negra, semilla de zanahoria, semilla de apio, y perejil, informó que las propiedades psicoactivas y alucinógenas de la nuez moscada, son ocasionadas por el miristicina. Se ha supuesto que el myristicin y elemicin pueden fácilmente modificarse en el cuerpo en anfetaminas. La manipulación del ramaje mojado de zanahoria puede ocasionar irritación y vesicación [269].

Uso Comestible

La raíz cocida [55]. Delgada y fibrosa [K].

Los racimos de flor (umbelas) pueden ser rebozadas como en tortilla francesa [183].

La semilla aromática se usa para condimentar guisos, estofados, pan, etc. [55, 183].

Las raíces secadas en el horno se reducen a polvo y se usan para hacer café [183].

Otros Usos

De la semilla se obtiene un aceite esencial con un perfume como de lirio [238]. se usa en perfumería y como condimento en las comidas [46, 238]. El aceite esencial también se ha usado como crema antiarrugas [238].

Propagación: La semilla se siembra de asiento en Agosto/Septiembre o en Abril. La semilla germina mejor si se somete a una estratificación por frío.

Perfume

Cuando se estruja la planta entera desprende un aroma anisado

TREBOL ROJO / TREVO DOS PRADOS

(*Trifolium pratense*)

Planta perenne de hasta 60 cm. Tallos erectos y pilosos. Hojas trifoliadas con tres folíolos ovales cortamente peciolados. Haz verde claro, generalmente con una mancha blanca; envés más blanquecino; estípulas triangulares. Flores de color rosado o, con menor frecuencia, blanquecinas de hasta 1,5 cm en inflorescencias de hasta 3 cm de diámetro.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: Praderas, no puede crecer a la sombra, no tolera exposición marítima.

Peligros Conocidos: El trébol puede causar enfermedad, aún cuando ningún síntoma de la enfermedad es visible, puede contener tóxicos: alcaloides [222].

Uso Comestible:

Las hojas y las cabezuelas de flores jóvenes crudas o cocinadas [2, 55, 105, 183]. Las hojas jóvenes se cosechan antes de que la planta florezca, y se emplean en ensaladas, sopas, etc [9]. Las hojas son mejores cocinadas [172]. Pueden secarse, molerse y espolvoreadas sobre los alimentos [183]. Las licencias contienen 81% agua, 4% proteína, 0.7% grasa, 2.6% fibra y 2% ceniza [218].

La semilla puede germinarse y añadirla a las ensaladas. Tienen un sabor más fuerte que los germinados de alfalfa (*Medicago sativa*) [183]. Las semillas contienen inhibidores de la tripsina [218]. Estos pueden inhibir a las enzimas que ayudan a la digestión de las proteínas, pero se destruyen normalmente cuando la semilla se germina.

Las flores y vainas secas, se muelen y se emplean como una harina [115]. Las flores jóvenes también se pueden comer crudas en ensaladas [144, 172].

La raíz cocinada [172, 177].

Con las flores frescas o secas se hace un té de hierbas muy delicado y dulce. [21, 55, 183].

Las hojas secas imparten un sabor a vainilla a tartas y otros postres [172].

Otros Usos:

Una tintura amarilla se obtiene a partir de las flores [46, 61].

La planta se emplea como abono verde [54]. Puede sembrarse junto a los cereales, aunque puede ser demasiado vigoroso [87]. Fija nitrógeno [200].

Propagación: Remojar la semilla unas 12 horas en agua templada y entonces se siembra en el lugar definitivo (de asiento). La división de la planta se hace en primavera [238].

TREBOL BLANCO / TREVO BRANCO

(*Trifolium repens*)

Descripción: Es una especie perenne, rastrera, de flores blancas, con tallos postrados, que enraízan en los nódulos. Es una excelente planta pratense para los climas frescos y húmedos.

Hábitats y Ubicaciones Posibles

Césped, puede crecer en suelos pobres y no puede crecer en la sombra.



Peligros Conocidos: Se ha informado que esta planta puede ocasionar problemas a los animales que la pastan [76]. El problema puede asociarse con el clima en donde la planta crece [76]. La especie es polimorfitas para la producción de glicósido cianogénico [218]. Las hojas y las flores de ciertos fenotipos cianogénicos contienen un glucósido que libera cianuro en contacto con la enzima linamarasa [218].

Uso Comestible:

Las hojas crudas o cocinadas como una verdura [13, 94, 183]. Las hojas jóvenes se cosechan antes de que la planta florezca y se usan en ensaladas, sopas, etc [9]. También se emplean como una legumbre cocinada como las espinacas [9]. Las hojas están mejor cocinadas [172].

Las flores y vainas secas, se muelen y se emplean como una harina [183]. Son muy saludables y nutritivas [115]. Las flores jóvenes también se pueden comer crudas en ensaladas [144, 172, 183].

La raíz cocinada [172, 177].

Las hojas secas imparten un sabor a vainilla a tartas y otros postres [172].

Las cabezuelas secas son un sustituto del té.

Otros Usos:

La planta se emplea como abono verde, mezclada con *Lolium perenne*, produce un buen volumen de biomasa [87]. Puede ser sembrado asociado con cereales con cereales o con tomates en un invernadero (sembrando la semilla antes de plantar los tomates)[87].

Un crecimiento rápido es muy bueno como cubierta vegetal verde en exposiciones soleadas [87].

Propagación: Remojar la semilla unas 12 horas en agua templada y entonces se siembra en el lugar definitivo (de asiento). La división de la planta se hace en primavera [238].

CHIRIVITA / BONINA

(*Bellis perennis*)

Descripción: Su pequeña altura de unos 15 centímetros en las mejores condiciones, son esa guinda en los céspedes de los jardines, donde crece mezclada con las semillas de las gramíneas. Perenne con una floración que cubre casi todo el año, hojas dentadas y espatulazas.



Hábitats y Ubicaciones: Césped, pradera. Puede crecer en semi-sombra o sombra total.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido.

Uso Comestible:

Las hojas crudas o cocinadas [2, 7, 52, 115]. El sabor es algo mordaz [4], otro informe habla de un sabor agrio suave [238], mientras que un tercero dice que son suaves y sabrosas y se usa en ensaladas [217]. La margarita se usa ocasionalmente como una verdura [183].

Los botones florales y los pétalos crudos [144, 183]. Comidos en emparedados, sopas y ensaladas [183]. Tradicionalmente, las flores se han conservado en vinagre para usarlas luego como condimento y también se incluyen en ensaladas.

Otros Usos: Un repelente para insectos puede hacerse a partir de una infusión de las hojas [57].

Propagación: La semilla se siembra tan pronto como la semilla está madura en Junio. Cuando las plantitas son lo suficientemente grandes se transplantan en su lugar definitivo en el verano tardío [200]. División de la planta después de la floración [200]. Las plantas una vez divididas pueden transplantarse directamente en su lugar definitivo [K].

DIENTE DE LEON / MEXACAN

(*Taraxacum officinale*)

Descripción: Planta perenne muy variable de hasta 40 cm de altura. Tallos que soportan las flores sin hojas. Hojas basales en roseta, que varían bastante, desde enteras hasta divididas en lóbulos triangulares y con el peciolo, alado. Capítulos amarillos de



hasta 6 cm. con largas lígulas y brácteas bien marcadas, con las exteriores curvadas hacia atrás.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: En campos cultivados, borde de los caminos y herbazales. Puede crecer en sombra parcial o total y soporta las exposiciones marítimas.

Peligros Conocidos: Esta planta aparece en diversos libros sobre plantas venenosas, pero cualquier toxina que posea será de muy pequeña concentración [10]. Hay informes sobre dermatitis ocasionada a algunas personas que habían tocado el látex de las hojas y tallos [222].

Uso Comestible:

Las hojas crudas o cocinadas [1, 2, 4, 5, 7, 9, 12, 14, 33, 154]. Usadas en las ensaladas son amargas, aunque en invierno no lo son tanto. Las hojas jóvenes son menos amargas que las hojas más viejas [K]. Las hojas se blanquean impidiendo que les dé la luz del sol unos días antes de consumirlas [183], lo que las hace menos amargas, pero también con menos vitaminas y minerales [K]. Son un alimento muy nutritivo, 100g de hojas crudas tienen entorno a: 2.7g de proteína, 9.2g. de carbohidratos, 187mg de Calcio, 66mg de Fósforo, 3.1mg de Hierro, 76mg de Sodio, 397mg de Potasio, 36mg de Magnesio, 14000iu de vitamina A, 0.19mg de vitamina B1, 0.26mg de vitamina B2, 35mg de vitamina C[173].

La raíz cruda o cocinada [5, 9, 12, 183]. Es amarga y recuerda al nabo [159].

Las flores crudas o cocinadas [102, 159]. Un sabor más bien amargo [K], los botones florales que aún no se han abierto, pueden usarse en frituras [183] y también se pueden conservar en vinagre y consumirlos como las alcaparras [7].

Tanto hojas como raíces se emplean para aromatizar la cerveza y otras bebidas [238].

Las raíces de 2 años se cosechan en el otoño, se secan y, posteriormente, se tuestan para hacer un muy buen sucedáneo del café [2, 4, 5, 12, 54, 159], pero sin cafeína [213].

De las flores se hace un té muy bueno [12, 102]. También se usan para hacer vino de flores, en este caso se deberían de sacar todas las partes verdes para impedir que le transmita el sabor amargo [238]. **Vino de flores:** Se vierten 4L de agua hirviendo sobre una cantidad equivalente de cualquier flor que se elija. Se deja enfriar y se exprime el “mosto”. Se añaden 1,8 Kg de azúcar, 228 de pasas (opcional) y el zumo de tres limones. Se añade una cucharada de nutrimento para levaduras. A continuación, cuando la temperatura haya descendido a 24° se añade la levadura. Se pone el líquido en una garrafa dotada de tapón de sifón y se deja que fermente. Se trasiega y se embotella cuando esté listo. Las hojas y las raíces pueden también emplearse para hacer té.

Otros Usos:

Las flores: es una de las cinco plantas aconsejadas por la Agricultura Biodinámica para la activación bacteriológica de la pila del compost [K].

De las raíces se puede obtener látex de baja calidad que puede usarse para hacer goma.

De la raíz se obtiene una tintura marrón-magenta [141].

La planta libera etileno, esto disminuye el crecimiento de las plantas de alrededor y ocasiona una maduración prematura de las frutas [14, 18].

Una maceración en agua destilada de las lígulas (los pétalos amarillos de las flores) se emplea en cosmética para aclarar la piel y es particularmente efectiva para quitar las pecas.

Propagación: La germinación de la semilla debería tener lugar dentro de las dos primeras semanas, aunque una estratificación en frío de 2 semanas puede mejorar la germinación. Las plantitas se transplantan al exterior en el verano. La división de la mata se hará en la primavera temprana.

LLANTEN MENOR / LINGUA DE OVELLA

(*Plantago lanceolata*)

Descripción: Es una hierba perenne de tallo grueso, el que apenas sobrepasa el suelo. De este tallo nace una roseta de hojas lanceoladas con los nervios bien marcados por el envés, las hojas normalmente tienen muy pocos pelos; el borde puede ser entero o sinuado. Las flores están agrupadas en una espiga de tallo largo; son pequeñas, de pétalos amarillentos y estambres de filamentos blanquecinos. Los frutos son secos y contienen numerosas semillas negras. Crece en lugares húmedos. Cuando crece abundantemente en un suelo es indicadora de que el terreno tiene deficiencia de fósforo.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Pradera, puede crecer en suelos pobres y puede tolerar exposición marítima.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

Las hojas jóvenes crudas o cocinadas [12, 46, 61]. Son un poco amargas y es mejor quitar las hebras fibrosas de los nervios de la hoja [9, 183]. Las hojas muy jóvenes son algo mejores y menos fibrosas [K].

La semilla cocinada y usada como cuscús [177, 183]. La semilla puede molerse y agregarla a otras harinas para hacer el pan, o como semillas enteras en la superficie del pan.

Otros Usos

De las hojas se obtiene una fibra buena [4], se cita como apropiada para hacer tejidos [115]

De la cutícula que recubre a la semilla se obtiene un mucílago que se emplea como endurecedor de las tela [4], se obtiene macerando la semilla en agua caliente [100, 115].

De la planta entera se obtiene una tintura marrón oro [168].

Propagación: Siembra en un marco frío, cuando las plantitas son grandes se transplantan en el exterior en el verano. Si se dispone de semillas suficiente, puede hacerse la siembra en el lugar definitivo en primavera.



LLANTEN MAYOR / CHANTAXE

(*Plantago major*)

Descripción: Planta perenne Hojas de hasta 15 cm, en roseta basal; ovals o elípticas, glabras. Limbo de longitud similar al peciolo. Flores en espiga, situadas encima de peciolo de hasta 15 cm. Peciolo lisos. Corola muy pequeña, de unos 3 mm de diámetro, amarillenta, con las anteras lila cuando son jóvenes y que se vuelven amarillentas.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: Pradera, en tierras de cultivo, junto a las carreteras, en campos ricos en abonos orgánicos o granjas. Requiere suelo húmedo. La planta puede tolerar exposición marítima.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

Las hojas jóvenes crudas o cocinadas [2, 5, 12, 56, 62, 183]. Son un poco amargas y tediosas en su preparación porque hay que quitarles las hebras del tallo [183]. Mucha gente blanquea las hojas hirviéndolas en agua antes de usarlas en las ensaladas [183]. Las hojas tienen 2.7% de proteínas, 0.4% de grasa y 2.2% de ceniza [179].

La semilla cruda o cocinada [62, 172]. Muy laboriosa de cosechar [172]. La semilla puede molerse y mezclarse con harina [183], es muy rica en la vitamina B1 [179]. Las semillas enteras pueden hervirse y usadas como un cuscús [193].

Las hojas secas hacen un té aceptable [183].

Otros Usos: Ninguno conocido

Propagación: Siembra en un marco frío, cuando las plantitas son grandes se transplantan en el exterior en el verano. Si se dispone de semillas suficiente, puede hacerse la siembra en el lugar definitivo en primavera.

LLANTEN ESTRELLADO

(*Plantago coronopus*)

Descripción: hierba vivaz con las hojas, más o menos lanceoladas y con bordes dentados, dispuestas en una roseta basal. Las espigas son estrechamente cilíndricas y de 1-6 cm de largo.

Hábitats y Ubicaciones Posibles:
Pradera, puede tolerar exposición marítima



Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

Las hojas jóvenes crudas o cocinadas [2, 13, 132, 183]. Uno de los llantenos cuyas hojas son más sabrosas [K]. Mucha gente blanquea las hojas hirviéndolas en agua antes de usarlas en las ensaladas [183]. Esta hoja es uno de los ingredientes de la 'misticanzé', una ensalada de hojas silvestres y cultivadas originaria de la región de Marche en Italia [183].

Otros Usos: Ninguno conocido

Propagación: Siembra en un marco frío, cuando las plantitas son grandes se transplantan en el exterior en el verano. Si se dispone de semillas suficiente, puede hacerse la siembra en el lugar definitivo en primavera.

ALFILERILLO DE PASTOR

(*Erodium cicutarium*)

Descripción: Hierba bianual, de porte compacto y rastrero con hojas verdes recortadas con unas telillas triangulares en la base que se extienden sobre numerosas ramas engrosadas en los nudos. Hojas compuestas con los folíolos profundamente lobulados. Las hojas están aplicadas al suelo formando una roseta basal. Las flores son de color violeta, rojizo, o blancas y rosadas con 5 sépalos y 5 pétalos. Los frutos se asemejan a un alfiler.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: Campos de cultivo, praderas, terrenos arenosos. No puede crecer en la sombra. Soporta la exposición marítima.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido

Uso Comestible:

Las hojas jóvenes crudas o cocinadas como una verdura [2, 62, 84, 85, 183]. Cosechadas en la primavera antes de que florezca [257] son gustosas y nutritivas [207]. Las hojas se añaden las ensaladas, también a sopas, menestras, etc [9], pueden emplearse en recetas con remolacha, plátano, cardo, amaranto, etc., [183].

Los tallos jóvenes crudos [257].

La raíz masticada como un chicle por los niños [257].

Otros Usos:

Una tintura verde se obtiene de la planta entera. No requiere de mordiente [168].

Los “alfileres” de los estilos (órgano femenino de la flor) son muy higroscópicos y pueden emplearse como medidores de la humedad relativa y como indicadores del tiempo atmosférico [46, 61].

El polvo seco de planta se mezcla con semillas de sandía durante el almacenamiento, impidiendo la enfermedad de la sandía [257].

Propagación: La semilla se siembra *in situ* tan pronto como esté madura en verano. La germinación tiene lugar a las 3 semanas de la siembra [200].

BÚGULA / CONSOLIDA MEDIA

(*Ajuga reptans*)

Descripción: Planta perenne, estolonífera, tomentosa, de aproximadamente 30 cm. de altura. El rizoma es corto, con numerosos estolones que se inician a partir del cuello. Las hojas basales, en roseta, poseen forma ovalada, más estrechas a nivel del pecíolo. El



margen está ligeramente dentado. Las hojas caulinares son más pequeñas y casi apicioladas; en el vértice se reducen en brácteas ocasionalmente coloreadas. Las flores se agrupan en racimos de color azul violáceo, arrancando a partir de la axila de la bráctea. El cáliz es pentadentado. La corola tubular posee dos labios: el inferior está muy desarrollado en relación al superior. El fruto está formado por cuatro aquenios rugosos.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Prados y bosques húmedos. Puede crecer en plena sombra.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido.

Uso Comestible: Los brotes jóvenes crudos o cocinados [7].

Otros Usos: Es una buena cobertora del suelo en posiciones de semi-sombra [200], formando una alfombra de tallos rastreros que van enraizando [208]. Crece bastante rápido, pero no llega a sofocar toda la vegetación existente [197].

Propagación: Siembra en el otoño o la primavera en un marco frío. La semilla comúnmente germina en 3 - 4 semanas a 10°C [133], aunque puede ser errática [238]. Cuando las plantitas son lo suficientemente grandes se plantan fuera en el verano [K]. La división de los tallos rastreros enraizados en casi cualquier época del año.

HIERBA CARMIN / TINTOREIRA

(*Phytolacca americana*)

Descripción: Especie original de América, se ha naturalizado en zonas húmedas ruderales de todo el país. Se trata de una hierba que puede alcanzar los tres metros de altura. Tiene unas hojas grandes, ovaladas, los tallos a menudo adquieren coloraciones rojizas. Forma racimos de pequeñas flores blancas o purpurinas, que cuando son fecundadas se transforman en frutos carnosos de color casi negro que forman un racimo colgante. Florece en verano y otoño.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Bosque, bode sombrío, puede crecer en la sombra y requiere suelos húmedos.



Peligros Conocidos: Las hojas son venenosas [21, 62, 76, 95]. Se cita que se pueden comer cuando son jóvenes ya que las toxinas se desarrollan cuando son más viejas. Otro informe dice que la raíz, tallos y semillas son venenosos. La savia de planta puede ocasionar dermatitis en las personas sensibles y otra cita informa sobre la posibilidad de dañar los cromosomas [222]. Comer más de 10 bayas crudas (no cocinadas) puede causar graves consecuencias en un niño.

Uso Comestible:

Las hojas deben cocinarse y aún así se debería el agua una vez [1, 2, 4, 33, 95]. Se emplean como la espinaca [183]. Solamente se deberían comer las hojas jóvenes, ya con la edad se vuelven tóxicas [102]. Se aconseja precaución: ver las notas arriba sobre la toxicidad.

Los brotes jóvenes cocinados [20, 33, 62, 102]. Sustituye a los espárragos [183], son deliciosos [159]. Los brotes se pueden blanquear antes de usarlos, o forzarlos en sótanos para tener una cosecha temprana [183]. La porción interior clara tierna del tallo puede rebozarse en huevo y harina y freírse [183]. Aunque es cultivada a pequeña escala en América del Norte por sus brotes, se aconseja cuidado al ver las notas más arriba.

Los frutos cocinados y empleados en pasteles [159, 213]. Crudos son venenosos, ocasionando vómitos y diarrea. Los frutos aunque estén cocinados deberían consumirse con moderación [200].

Un colorante que se obtiene de los frutos es empleado en alimentación [183].

Composición:

Gramos por 100g de alimento (peso seco)

Agua: 0 Calorías: 274, Proteína: 31, Grasa: 4.8, Carbohidratos: 44, Ceniza: 20.2

En miligramos por 100g peso del alimento:

Calcio: 631, Fósforo: 524, Hierro: 20.2, Vitamina A: 62, Tiamina: 0.95, Riboflavina: 3.93, Niacina: 14.3, Vitamina C: 1619 [218].

Otros Usos:

Una tinta y tintura roja se obtienen de los frutos [46, 50, 57, 100, 102, 159, 169]. Es un color hermoso, aunque no es muy permanente [4]. Se emplea para pintar el cuerpo, ya que se lava bastante bien, aunque hay que recordar que los frutos crudos son ligeramente tóxicos [K].

La raíz es rica en saponinas y se puede usar como un sustituto del jabón [169]. Cortando la raíz en pedazos pequeños, y cocida lentamente en agua caliente, se obtiene jabón.

La planta está siendo investigada por su capacidad para matar a los caracoles [213].

Propagación: Sembrando la semilla en el exterior en la primavera temprano, dejarlas todo un año y al siguiente transplantarlas a su lugar definitivo. Por división de mata entre Marzo u Octubre. Se emplea un cuchillo para dividir el rizoma, asegurándose de que cada trozo tenga por lo menos un brote de crecimiento.

CAÑA / CANA

(*Arundo donax*)

Descripción: Tamaño máximo 5 metros. Planta semejante al bambú, del que se diferencia por que de cada nudo sale una única hoja que envaina el tallo. Es la gramínea mayor procedente de Europa meridional, España y Portugal.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Vive en lugares húmedos y encharcados, en acequias y cursos de agua. No puede crecer en la sombra.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido.

Uso Comestible:

El rizoma crudo o cocinado [84]. El rizoma puede secarse y molerse convirtiéndolo en un polvo para hacer pan, por lo general se mezclaba con la harina del cereal [7, K], también se puede asar o cocer [84].

Las hojas cocinadas como una verdura [84]. Son muy amargas [177]. Los brotes jóvenes también se comen [177].

Otros Usos

Se hacen escobas del penacho terminal de las panículas [7].

Las plantas se hacen crecer a las orillas de los canales de riego para impedir la erosión del suelo [169].

La planta puede hacerse crecer como una pantalla contra el viento [1, 169]. Si se cortan bajas, ramifican y se puede conseguir un seto espeso [236].



Las hojas se pueden tejer en esteras, etc, mientras que los tallos cortados a lo largo sirven para hacer pantallas, tabiques, enrejados, etc [46, 50, 61, 84].

Una tintura amarilla se obtiene a partir del polen [257].

Los tallos de la planta tienen multitud de aplicaciones. Se emplean como tutores de otras plantas [7, 169, 269], para hacer flautas, pipas, etc [46, 61, 103]. También se utilizan para techar [46], para hacer los tubos de los órganos [236]. Los tallos se pueden cosecharse en cualquier tiempo del año[269].

La fibra de los tallos puede usarse para hacer un papel de calidad [269]. Actualmente (1995) se está investigando la posibilidad de dedicarla comercialmente a la fabricación de papel a pequeña escala en el SW.de Inglaterra [K].

Se ha sugerido como fuente de biomasa para la producción de energía, debido a su rápido y denso crecimiento [7, 269]. Se han encontrado rendimientos de 10, 15, y 20 toneladas por la hectárea de caña seca en suelos pobres, parcialmente fértiles y fértiles, respectivamente [269]. Según otros informes la productividad anual de biomasa varía entre 10 y 59 toneladas por hectárea, [269]. Tal productividad anual, sostenible, hace de la caña un candidato para generar energía, especialmente cuando uno considera la energía como un subproducto, ya que la proteína de la hoja y productos potencialmente farmacéuticos serían los productos primarios [269].

Un tipo particular de celulosa se obtiene de la planta [7]. En Italia, la planta se usa en la fabricación de un tipo de tejido denominado rayón [269].

Propagación: La división de la planta se hace en la primavera [1]. Las divisiones de rizomas grandes se pueden plantar en el sitio definitivo, mientras que los trozos pequeños es mejor ponerlos en sitios sombríos dentro de un invernadero hasta que arraiguen. Los esquejes de tallo, puestos en la agua, enraízan fácilmente [1].

ESPADAÑA / PALLA REAL

(*Typha latifolia*)

Descripción: Las espadañas tienen un rizoma que puede ser muy largo y crece horizontalmente. De él surgen en primavera unas hojas largas y estrechas y los tallos en cuyo extremo están las flores femeninas y, sobre éstas las masculinas. Más estrechas que las anteriores. Las hojas pueden alcanzar hasta 3 metros de largo y 2 cm. de ancho. Las flores masculinas crecen inmediatamente encima de las femeninas, las cuales miden hasta 3 cm. de ancho y son negruzcas.

Hábitats y Ubicaciones: Posibles: charcas, cursos de agua estancada, lagos, acequias. Requiere de suelo mojado y no puede crecer en la sombra.



Peligros Conocidos: Ninguno conocido.

Uso Comestible:

Las raíces crudas o cocinadas [2, 12]. Pueden hervirse y comerse como las patatas o maceradas y entonces hervidas para obtener un jarabe dulce. Las raíces también se pueden secar y molerlas para hacer un polvo rico en proteínas que se mezcla con harina para hacer pan, galletas, panecillos, etc [55, 62, 95, 183]. Una hectárea de esta planta puede producir 8 toneladas de harina obtenida de los rizomas [85]. La planta es mejor cosecharla desde el otoño tardío hasta la primavera temprana ya que, en este tiempo, es más rica en almidón [9]. La raíz contiene entre un 30% y 46% de almidón, y entre un 6 – 8 % de proteína [85].

Los brotes jóvenes de primavera crudos o cocinados [12, 55, 62, 94, 102, 183]. Un sustituto de los espárragos. Tienen un gusto a pepino [212]. Los brotes pueden comerse incluso cuando alcanzan los 50cm [85]. Roy Genders (Plantas silvestres comestibles, Ed. Blume) nos muestra la siguiente receta de **ensalada de cangrejos y espadaña**: Los brotes jóvenes se recolectan cuando miden 15 cm. de altura. Se elimina la vaina exterior y se comprueba que el interior es de color verde pálido y aspecto succulento. Se pica en crudo y se añade en una ensalada con cangrejos. En esta ensalada se ponen hojas de berro y en ellas se mezclan los cangrejos o langosta pelados. Servir con vinagre de estragón. Juan Antonio de la Rica (Del campo a la mesa, Ed. Nemos) también nos da la siguiente receta de **brotes de espadaña con mantequilla**: Se recolectan los brotes tiernos, se limpian y se les quita la parte externa como si fueran ajos tiernos o cebolletas. Se atan en pequeños manojos y se introducen en agua hirviendo, donde permanecen durante 15 ó 20 minutos. Aparte se prepara una salsa fundiendo mantequilla con sal y pimienta blanca molida y se vierte sobre las espadañas en el momento se servir las calientes.

La base del tallo maduro crudo o cocinado [2, 9, 55], es mejor quitarle la parte exterior del tallo [62, 183].

El "puro" de floración (flor inmadura) cruda, cocinada o en una sopa [62, 85, 94], es sabrosa como el maíz dulce [183]. Las flores masculinas (las superiores) también se pueden consumir antes de que maduren y se salgan del capullo. Normalmente se consumen cocidas como si de una mazorca de maíz se tratara. Manuel Durruti (Hierbas silvestres comestibles, Ed. Everest) recomienda la siguiente receta: Las "mazorquitas" se cuecen en un recipiente con abundante agua y sal durante 5 minutos. Después se retiran del fuego y se rebozan bien en mantequilla derretida con un poco de sal. La parte central es leñosa, por lo que hay que comerla como si fuera un pinchito.

La semilla cruda o cocinada [2, 257]. La semilla es más bien pequeña y trabajosa de utilizar, pero tiene un gusto que recuerda al de las nueces cuando se tuesta [12]. La semilla puede molerse en una harina y usarla para hacer tartas, galletas, pan, etc [257].

Un aceite comestible se obtiene de la semilla [55, 85], debido al pequeño tamaño de la semilla no es un producto muy rentable [K].

El polen crudo o cocinado. El polen puede usarse como un aditivo rico en proteína para añadir a la harina con la que hacemos el pan, creps, galletas, también se puede añadir a sopas y potajes, etc [12, 55, 62, 94, 102]. También se puede comer junto con las flores jóvenes [85], lo que lo hace más fácil de utilizar. El polen puede ser cosechado poniendo el tallo de floración en un recipiente amplio y suavemente ir apretando el tallo y cepillando el polen hacia fuera con un cepillo fino [9]. Otra forma de cosechar el polen es: se corta la flor masculina madura, la cual es secada a menos de 50°C. El polen es atrapado sobre un cernidor y se vuelve a secar antes de guardarlo. En el cernidor quedan los "plumillos", utilizados por los animales en forma directa o en alimentos balanceados. El rendimiento en polen en plena floración es de 1,5 gr/flor en promedio.

Otros Usos:

Los tallos y las hojas tienen muchos usos. Cosechados en el otoño se consiguen buenos montones que pueden usarse para hacer papel, para tejer esteras, sombreros, etc [94, 99, 257]. Son una buena fuente de biomasa para añadir al montón de compost o emplearla como una fuente de combustible. La pulpa de la planta puede convertirse en rayón [222].

Los tallos pueden usarse como una vela. Se quita casi todo el tallo exterior a excepción de una pequeña porción de 10mm de ancho que impide que el tallo se doble; entonces se empapa en aceite y puede iluminarse como si fuera una vela [55].

Las flores hembras hacen una buena yesca y pueden prenderse con una chispa de pedernal [212].

Del tallo de floración se obtiene una fibra [55, 57, 99]. Este tallo se emplea en los fuegos de palenque.

Una fibra obtenida de las hojas puede usarse para hacer papel [189] Las hojas se cosechan en el verano, otoño o invierno y se remojan agua por 24 horas antes de cocerlas. Las fibras se cuecen por 2 horas con ceniza rica en potasio y entonces se muelen durante 1½ horas. Así se elabora un papel verde o marrón [189].

Los pelitos de las semillas (vilanos) se emplean para rellenar almohadas [257]. Poseen buenas propiedades aislantes y también se emplean para recubrir heridas y como revestimiento de pañales para bebés [99].

Los tallos de floración pueden secarse y usarse para aislamiento, también tienen buenas propiedades de flotación [55, 171].

El polen es altamente inflamable, se emplea para hacer trabajos pirotécnicos, etc [115].

Propagación: La semilla se siembra en recipientes con 3cm de agua, cuando la plantita va creciendo se va añadiendo más agua. Se transplanta en el verano. La división en la primavera. Es muy fácil se recogen los brotes jóvenes cuando tienen entre 10 y 30cm de longitud, asegurándose que vayan con unos trozos de rizoma y raíces y se plantan en sus posiciones definitivas.

HORTENSIA

(*Hydrangea macrophylla*)

Descripción: Es un arbusto caducifolio que puede llegar a crecer 3m por 3m. Sensible a las heladas. Florece desde Julio a Septiembre. Las flores son hermafroditas y son polinizadas por las abejas. Prefiere un suelo bien drenado aunque húmedo. Puede crecer en semi-sombra (luz debajo del bosque) o en exposición soleada. Es indiferente a la acidez del suelo, pudiendo crecer en suelos muy ácidos. Puede tolerar exposición marítima.



Hábitats y Ubicaciones Posibles: Seto, Bosque, Borde Soleado, Manchas de Sombra.

Peligros Conocidos: Ninguno

Uso Comestible

Las hojas jóvenes, secas y refregadas entre las manos, llegan a ser muy dulces y se usan para hacer un té dulce llamado 'té de cielo', se usa en ceremonias Budistas [183]. Las hojas contienen Felodulcina (su fórmula química es $C_{16}H_{14}O$), una sustancia muy dulce que puede usarse como un sustituto del azúcar [116, 183]. Una hoja pequeña es suficiente para endulzar una taza de té [218]. Las hojas más viejas pueden secarse, reducirse a polvo y usadas como un condimento [105, 177]. Los brotes y hojas jóvenes se comen también cocinados [105, 177]. Las hojas jóvenes contienen ácido hidrocianico (tóxico), éste se reduce a medida que las hojas envejecen, hasta desaparecer por completo [218].

Otros Usos

Se emplea en formación de setos debido a su crecimiento enérgico [200].

Propagación: Se escogen esquejes de madera madura, 8cm larga, Julio/Agosto. Se mantienen en un invernadero todo el invierno y en la primavera se pasa al exterior [78].

Se cogen esquejes de madera madura en el otoño tardío y se plantan en el terreno directamente [200].



Este cuaderno ha sido realizado por César Lema Costas (Doctor en Biología) para A.N.D.R.E.A (Asociación Nacional para la Defensa, Recuperación y Estudio terapéutico de la raza Asnal). La mayor parte de la información ha sido traducida de la página web: <http://www.pfaf.org/>, (donde se pueden consultar las referencias bibliográficas), otra es fruto de la experiencia de más de 20 años degustando plantas y frutos silvestres. Los ingresos obtenidos por los cuadernos se donarán a la Asociación, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con número: 585860, Tfno: 669050970, correo electrónico: andreaasociacion@yahoo.es. Nuestro agradecimiento a Jonh Kerr por permitirnos publicar esta información.