

Recopilación de las plantas silvestres comestibles, mas populares.

Juan Melero. Primavera de 2021.

La Ortiga: contribuye a superar la anemia y a regular el colesterol.

El hierro y la clorofila, tan abundantes en esta planta, estimulan la formación de glóbulos rojos, por eso es útil en anemias por falta de hierro.



La colleja (Silene vulgaris), también conocida como silena, hierba conejera, farolillo, sanjuanin, berzuela... es una planta comestible silvestre muy apreciada, se considera una de las más finas y exquisitas. Su época de floración empieza en primavera, se puede encontrar en zonas con clima mediterráneo.





El hinojo o zenojo,

Es una hierba perenne y sumamente aromática, cultivada por su empleo en cocina. La planta es herbácea y erecta, de color verde intenso y puede alcanzar los dos metros de altura. Las hojas son largas y delgadas, acabando enEl Hinojo segmentos en forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. Las flores aparecen en ramilletes de 20 a 50 florecillas sobre pedúnculos cortos. Las semillas son ovoides y glabros.

Distribución y hábitat

Se puede encontrar en el pueblo en cualquier baldío. Las fotos están tomadas en la cuneta del camino "La Fuente" en el quinto del "Olivar".

El hinojo se utiliza comúnmente en la cocina clásica y sobre todo en la confección de encurtidos, aliños y salsas, por aportarle un típico aroma parecido al anisado. En herboristerías es considerada una planta con propiedades diuréticas; se cultiva para extraer la parte inferior que tiene un bulbo parecido a la cebolla. Las semillas se usan como especia por su sabor a "anises" y los tallos en el aliño de las aceitunas.

Los cardillos silvestres comienzan a brotar en los campos españoles ofreciendo a muchos senderistas un producto barato con el que conjugar algunos platos de sus fogones.

«Los de abril para mí, los de mayo para el amo y los de junio para el burro», dice el refranero castellano sobre estas plantas.



El lúpulo es una planta silvestre comestible, son nuestros alpetriques.

*Los brotes tiernos, de 10 a 20 cm. de largo, que aparecen en primavera, entre marzo y mayo, **se pueden consumir como si fueran espárragos** una vez cocidos en agua y sal. También pueden servir para acompañar otros platos. Mejor consumirlos recién cosechados, porque no se conservan mucho tiempo.*



Pamplina (Stellaria Media)

popularmente se la conoce como hierba gallinera, capiquí, berraña, picagallinas, morujo, o melujín. Crece hasta alcanzar una altura de unos 15-20cm. Tiene hojas inferiores pecioladas, y todas son opuestas y ovaladas o cordiformes. Estas brotan de tallos peludos o glabros muy delgados, de menos de 0,5cm de grosor.

Las flores miden entre 2 y 5mm, y están formadas por 5 sépalos oblongos, 5 pétalos de color blanco, de 3 a 10 estambres con anteras purpúreas y un pistilo con tres estilos. El fruto es una cápsula ovoidea u oblonga que contiene varias semillas de 0,5 a 1,5mm.

Uso Culinario: las hojas son comestibles pudiéndose consumir como verdura, en ensaladas por ejemplo.

Aporta potasio y silicio al organismo.



Rúcula silvestre (*Eruca vesicaria*)

Esta planta silvestre comestible es procedente de los mediterráneos y ha sido recogida por nuestros antepasados desde hace miles de años, siendo sus primeros registros en la época de apogeo del Imperio romano, donde se usaba como afrodisíaco. Actualmente, se le considera como una especie que pertenece a la familia de la col y, desde 1990 se ha ido incorporando a la gastronomía, aunque en la actualidad aun pasa desapercibida en gran parte de las cocinas occidentales y se puede ver sobre todo en la mediterránea.

*La **rúcula silvestre** la puedes reconocer por su textura crujiente y sabor picante intenso y amargo. Por supuesto, antes de comerla debes identificarla por sus frondosidad y su altura que va de 20 cm a 1 metro. Su floración, mayormente aparece en primavera, y crece en racimos y se caracterizan por poseer 4 pétalos con la clásica forma de cruz color blanco amarillento. Recuerda que de esta especie **solo debes comer las hojas de la rúcula**.*



Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Las **hojas del diente de león son comestibles** desde que se está desarrollando hasta su madurez, pero no esperes a que se empiece a marchitar. Esta especie de la familia de las asteráceas se considera, en muchas partes, como una hierba mala, pero lo cierto es que tiene **propiedades medicinales**. Algunas de ellas son su capacidad depurativa contra las intoxicaciones y su efecto diurético, además de ser un excelente remedio contra el estreñimiento.

El diente de león alcanza unos 40 cm de alto en su madurez, y está compuesto por hojas lanceoladas uniformes de forma triangular y bordes dentados. Otras características por las que se le puede reconocer es por su tallo corto entrelazado y una floración de color amarillo intenso con una corola de 5 puntas.



+

Menta (*Mentha spicata*)

La menta es una de las plantas más conocidas y usadas en todo el mundo. Su intenso aroma y sabor la han convertido en una especie altamente buscada para la gastronomía y la cosmética. Por su parte, también tiene otras propiedades, que la hacen una **planta silvestre medicinal**, como las propiedades antipasmódicas, antisépticas y analgésicas. La forma común de consumo, que viene usándose desde hace miles de años atrás, es a través de infusiones, y se bebe el extracto de la hoja, aunque también se puede ingerir cruda.

Para identificar esta especie vegetal debemos prestar atención en el intenso aroma y sabor intenso y que, de hecho, diferenciamos bien por ser mentolado. También podemos fiarnos de sus características físicas. Su altura promedio es de unos 30 cm y sus hojas tienen forma de lanza. También se le puede reconocer por su floración en forma de cáliz de variados colores, como el lila y el blanco, y un total de 5 pétalos.



+

Verdolaga (*Portulaca oleracea*)

Sus propiedades nutritivas y curativas la preceden desde tiempos antiguos, gracias a su alto contenido de omega 3 y su acción digestiva. **La verdolaga**, es una especie rastrera arbustiva familiarizada con las suculentas o Portulacaceae. Esta planta comestible silvestre se ha extendido por todo el mundo, pero sus orígenes son indios y del sur de Europa. Puede consumirse casi en su totalidad, desde sus hojas hasta las semillas, las cuales se utilizan para hacer pan.

Es fácil de identificar por el sabor ácido de sus hojas, las cuales pueden comerse crudas o cocidas, al igual que el tallo. Si hablamos de reconocer la **planta silvestre medicinal** por sus características físicas, entonces debemos fijarnos en su tallo liso color rojo que se extiende por el suelo, debido a su naturaleza rastrera. Si detallamos sus flores, estas deben ser color amarillo con 5 pétalos escondidos sobre el follaje.



+

Lechuga salvaje (*Lactuca virosa*)

La lechuga salvaje es muy cercana a la lechuga que se usa para cultivos. Al igual que la planta comercial, esta es buscada para consumir sus hojas cuando se está en pleno desarrollo y antes de su primera floración. Esta **planta silvestre comestible** también tiene propiedades psicoactivas y analgésicas. Con esta especie en particular hay que tener cuidado, pues si bien se puede comer, no se debe hacer en exceso, ya que podrías sufrir de una intoxicación severa.

Para reconocerla basta con observar el tallo, este debe ser recto, liso y con ramificaciones, además su interior es hueco. Su altura varía, pero en promedio puede llegar a medir hasta 1 metro. Su color, que prima en sus hojas y el tallo, es verde azulado. Otra característica por la que se le puede diferenciar es su fruto de pigmentación negra y de pequeñas proporciones.



Borraja (*Borago officinalis*)

La borraja es una planta silvestre que se **puede comer en su totalidad**. Esta es usada en la gastronomía mediterránea para preparar una gran cantidad de platillos, como las ensaladas. Las sopas y caldos son preparados con todo el cuerpo de la especie vegetal para poder aprovechar los minerales que desprende y se combinan con el agua. A su vez, también se puede consumir cruda, pero sus pelos urticantes dificultan el proceso.

Esta especie fanerógama de las boragináceas se reconoce fácilmente por su diminutos pelos urticantes en el tallo y el follaje. Su altura promedio varía entre los 50 cm y 1 m. Sus flores son de 5 pétalos con forma de triángulo y de color azul. Esta planta es nativa del continente africano, pero se ha diseminado por todo el mundo, encontrándose inclusive en Sudamérica.





Flores de borraja

Las hojas y los tallos de a borraja se pueden cocinar, por ejemplo, en sopas o en revueltos con huevo (como se hace con las espinacas o los ajetes tiernos), pero también se pueden comer crudos en ensaladas . Las flores también se comen, se suelen usar para la decoración de postres o, infusionadas, para dar un toque especial a las bebidas.

Además de un sabor muy especial, esta planta tiene propiedades diuréticas, antiestrés y aporta vitaminas y minerales.



Caléndula (Calendula officinalis)

Es una planta perenne que puede durar varios años. Es una de las flores útiles en el huerto porque sus flores amarillas o anaranjadas atraen a polinizadores y insectos beneficiosos como las mariquitas, depredadoras del pulgón.

La caléndula, de la que se ha dicho tradicionalmente que eleva el ánimo y estimula la alegría, es una de las hierbas medicinales más populares y versátiles. Resulta fácil encontrar ungüentos o cremas de caléndulas comercializadas, y se utiliza por vía interna para problemas digestivos o ginecológicos y como remedio limpiador de la piel para las afecciones reumáticas.

Usos: Eccema, dermatitis, úlceras, quemaduras, heridas, granos, acné, pieles delicadas, picor, quemaduras solares, niños

Interesante porque es fácil de cultivar y no necesita demasiados cuidados. Además de hacer que el huerto luzca más bonito y favorecer la polinización y la biodiversidad, se puede asociar con tomates o calabazas y ayuda a potenciar su sabor.

Llantén (*Plantago major*)

Otra de las **plantas silvestres comestibles** más comunes es **el llantén**. Esta es una especie vegetal herbácea de origen europeo y asiático, pero se ha extendido por varias regiones del mundo, sobre todo en América del Sur. El uso de esta planta silvestre es medicinal. Sus aplicaciones son variadas, desde usarse como antiinflamatorio en forma de pasta, elaborada con sus hojas hervidas, hasta como expectorante gracias a los mucílagos y al ácido silícico que contiene. Además, también es una excelente diurético y cicatrizante.

La identificación del llantén comienza al observar su tallo, al cual debe ser no ramificado. También puedes tener en cuenta su altura, que va desde los 30 a los 50 cm y su rizoma de color amarillo. Si prestas atención a sus hojas notarás que son dentadas y de color verde. Su floración espigada es color verde claro con decoloraciones blancas.



Apio caballar (*Smyrniololus atrum*)

Perteneciente a la familia de las *Apiaceae*, el apio caballar es una de las **plantas silvestres medicinales** que contienen altos niveles de vitamina C, y además sus propiedades son diuréticas y depurativas. Desde la antigüedad, esta especie es consumida cruda o cocida, además sus frutos son utilizados para aromatizar ungüentos y otros alimentos como el arroz y las ensaladas.

Reconocer al **apio caballar** es sencillo. Fíjate en su altura, la cual puede llegar hasta el metro y medio. Su tallo es macizo, pero en los ejemplares más viejos puede ser hueco. La forma de sus hojas es dentada y su composición delgada. Esta **planta silvestre comestible** también da flores y frutos. En cuanto a su floración, esta es de color amarillo verdoso y sus frutos tiene una pigmentación negra.



Tomillo



El romero, o *Rosmarinus officinalis*, es una planta arbustiva de crecimiento lento que alcanza una altura máxima de 1m. Se utiliza para aromatizar platos de carne, pero también destaca por sus propiedades medicinales: es **desinfectante**, **estimulante** y **diurético**.

ROMERO MILAGROSO

Esta planta originaria del sur de Europa mediterránea y el norte de África es indispensable en la cocina y tiene grandes propiedades para la medicina alternativa. Conoce cuáles son los beneficios para el ser humano.

NOMBRE REAL

Rosmarinus officinalis

Proviene del latín "Ros-marinus" que significa rocío de mar.



CONTRA LA DIABETES

Investigaciones realizadas entre 2010 y 2013 en Suiza descubrieron que el consumo del romero es benéfico para los pacientes que padecen diabetes tipo 2, gracias a que reduce drásticamente los niveles de glucosa en la sangre.

OTROS USOS

Belleza y cuidado personal

- Elaboración de cosméticos y shampoo aclarante, contra la caspa y caída del cabello.
- Combate el acné y el mal aliento.

Para la cocina

- Aromatiza y realza el sabor de carnes, pescados y legumbres.
- Plato típico navideño al cocinarlos con mole.

CARACTERÍSTICAS

- La planta puede medir más de 1 metro.
- Se cultiva con tierra común de jardín.
- Crece en altitudes de 0 a 2,500 metros sobre el nivel del mar.
- Posee minerales como magnesio, potasio, zinc, hierro y cobre.

USO MEDICINAL

- **La infusión**
Combate infecciones estomacales, hígado, pulmón, riñones y corazón.
- **Ingesta directa**
Cura dolores menstruales, falta de apetito, debilidad nerviosa y elimina el colesterol.
- **El extracto**
Inhibe el daño causado por radiaciones ultravioletas y es un buen desinflamatorio.
- **Como complemento**
En tratamientos contra reumas, anemia, gonorrea, cáncer, Sida, alzheimer y osteoartritis.
- **Preventivo**
Contra la gripe por la vitamina C que contiene.



PRECAUCIONES

- Es tóxico en dosis altas o por uso continuo.
- Debe evitarse durante el embarazo o lactancia ya que puede causar irritación renal.

Bledo (*Amaranthus blitum*)

*El bledo pertenece a la familia de la Chenopodioideae. La parte más consumida de esta planta silvestre es su hoja. Las formas de comer esta planta son muy variadas. La puedes comer **cruda o cocida**, también puedes utilizar sus frutos para hacer infusiones e inclusive harina.*

*Para identificar **el bledo** primero debes fijarte en su tamaño. Generalmente, crecen entre los 20 y los 60 cm. Su color es verde oscuro y posee un tallo con ramificaciones rojizas. Puedes fijarte en sus hojas romas y de borde dentado. Esta también se considera como una planta silvestre medicinal gracias a sus grandes cantidades de antioxidantes y vitaminas A, B, C, B1, B2, B3, y minerales como el calcio, hierro y fósforo. Es utilizada en muchos casos para controlar la fiebre, mejorar la flora intestinal e incluso para desintoxicar el estómago.*



+

Cardencha (*Dipsacus fullonum*)

Originaria del hemisferio norte del planeta, **la cardencha es una planta silvestre medicinal** consumida principalmente en infusiones, usando el extracto derivado de sus raíces. Esta especie vegetal tiene propiedades diuréticas, sudoríficas y depurativas, además se dice que es efectiva contra la artritis y, al macerar las raíces, también ayuda a cicatrizar las heridas.

Esta planta es fácil de reconocer. Llega a alcanzar el metro y medio de alto en forma recta, y su tallo está repleto de finas espinas. También se puede identificar por su poca frondosidad, con pocas hojas dentadas que se unen a la base para la recolección de agua. Debes saber que su floración es de color rosa y en forma de cabezales cónicos, como se ve en la imagen.



Capuchina o flor de la sangre

Son plantas con flores muy vistosas de color anaranjado, de ahí que en algunos lugares a esta planta silvestre comestible se la conozca como «flor de la sangre».

Sus flores y tallos se pueden comer crudos en ensaladas, o también cocinados en tortillas o a la plancha como guarnición. Tienen un sabor algo picante que recuerda al berro. También son comestibles las semillas, que conservadas en vinagre puede sustituir a pequeños encurtidos como las alcaparras.

Además, las capuchinas son muy útiles en el huerto ecológico, se utilizan para el control biológico de plagas porque con su olor repelen caracoles y babosas, chinches y pulgones.



Los setos de frutos rojos como las moras, los arándanos, las zarzamoras, las frambuesas o las grosellas darán un toque especial al huerto o al jardín y pueden durar muchos años.



Moras de zarza o «zarzamoras»

*Estos frutos silvestres son perfectos **para hacer mermeladas o confituras caseras, para adornar tartas y otros postres, y también para comer solos de postre o en la merienda** (a mí me encantan mezclados con el yogur natural).*

Además, estas plantas silvestres comestibles tienen un montón de beneficios para los huertos ecológicos.



*El **rosal silvestre** es un arbusto con **flores comestibles**, del que también se pueden aprovechar sus frutos, **conocidos como escaramujos**, que se pueden usar para hacer **mermeladas y siropes** y contienen gran cantidad de Vitamina C.*

*Los **pétalos de rosa caramelizados** son muy usados como decoración en repostería (también, además de decorar, se pueden comer). **También se usan para aromatizar mermeladas, jaleas, salsas e incluso vinagre.***

*El **vinagre de rosas** (silvestres o cultivadas) es un aderezo fácil de hacer y delicioso que dará un toque muy especial a las ensaladas. Sólo hay que dejar macerar durante 10 días varios pétalos de rosa limpios y con pequeñas incisiones (para que suelten bien el aroma) en un bote de cristal bien cerrado con vinagre de vino o de manzana.*

¡Pasado ese tiempo, se retiran los pétalos con ayuda de un colador y... listo!



*El uso de las pencas del Cardo mariano como ingrediente en la cocina está cada vez más extendido. **Las pencas son los nervios centrales y gruesos de las hojas, que se consumen cocidos.***

Este tipo de cardo tiene importantes beneficios para la salud. Se usa, por ejemplo, para tratar de forma natural afecciones hepáticas como la cirrosis o el exceso de hierro que puede dañar el hígado.

*De estas bonitas plantas con flores se pueden aprovechar **las hojas y las flores crudas para complementar y dar un toque de color y sabor especial a las ensaladas.** En repostería se usan los **pétalos caramelizados** de la violeta, que son un complemento perfecto y delicioso para decorar pasteles y otros postres.*



Violetas

*Estas **flores comestibles** se pueden utilizar para **elaboración de guarniciones o para aromatizar licores**, mientras que **las hojas también se usan para dar sabor a sopas, sorbetes o zumos**, incluso en algunos lugares las comen fritas.*



Uña de gato

*Esta es una de las plantas silvestres comestibles con más tradición, se utiliza desde la antigüedad. **Para ensaladas se aprovechan sus hojas frescas, que tienen un sabor muy característico parecido al del vinagre**, de ahí que en varias zonas sea conocido como vinagrerita o vinagrera.*

*Es conocida por sus usos medicinales, y **se recomienda como remedio natural contra la anemia, ya que es una buena fuente de hierro y de vitamina C**. Sin embargo, no es recomendable para personas con problemas renales ya que puede favorecer a la formación de piedras en el riñón.*

Las raíces y las semillas también se pueden utilizar para hacer infusiones diuréticas y contra infecciones de la piel.