

# YUYOS

bien comidos



## •Ediciones

Instituto Nacional de  
Tecnología Agropecuaria



# YUYOS

bien comidos

Ricardo Ledesma  
Cecilia Nava



*Ledesma, Ricardo*

*Yuyos bien comidos / Ricardo Ledesma y Cecilia Nava. - 1a ed. - Rafaela : Ediciones INTA - EEA Rafaela, 2009.*  
16 p. : il. ; 19x23 cm.

ISBN 978-987-1623-04-4

1. Plantas Comestibles. 2. Malezas. I. Nava, Cecilia II. Título  
CDD 641.303

## ÍNDICE

- 04 /** INTRODUCCIÓN
- 05 /** IDENTIFICACIÓN  
PARTES COMESTIBLES  
MODOS DE COCINAR Y EMPLEAR YUYOS
- 06 /** VERDOLAGA · PORTULACA OLERACEA
- 07 /** DIENTE DE LEÓN · TARAXACUM OFFICINALE
- 08 /** VINAGRILLO · OXALIS SPP.
- 09 /** LENGUA DE VACA · RUMEX ACETOSA Y OTRAS
- 10 /** TACO DE REINA / CAPUCHINA - TROPAEOLUM MAJUS
- 11 /** ORTIGA · URTICA URENS
- 12 /** CERRAJA · SONCHUS OLERACEUS L.
- 13 /** TRÉBOL BLANCO · TRIFOLIUM REPENS
- 14 /** PAMPLINA · STELLARIA MEDIA
- 16 /** BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

## INTRODUCCIÓN



*En la Región Pampeana Norte, la gente utiliza algunos yuyos como alimento. La palabra 'yuyo' -que proviene del quechua yuyu, hortalizas- tiene en la Argentina una acepción despectiva. Sin embargo, en el Perú se aplica a las hierbas tiernas y comestibles, y en Colombia y Ecuador a las hierbas condimentarias.*

*En épocas donde el clima no permite cultivar ciertas verduras en la huerta, la naturaleza nos ofrece otros alimentos.*

*Los yuyos están a nuestro alcance, crecen en forma espontánea, resistiendo todas las adversidades, en baldíos, al borde de los alambrados y cunetas, cerca de los campos; sólo hace falta aprender a reconocerlos y conocerlos.*

*Cada yuyo, hasta el más insignificante, posee propiedades especiales y suministra a nuestro cuerpo proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales, grasas, aceites esenciales. Aportan pocas calorías al organismo y brindan elementos fundamentales para el desarrollo, estimulan el apetito y facilitan la digestión.*

*La lista de yuyos es enorme, muchos de ellos, ahora considerados silvestres y malas hierbas o malezas, fueron cultivados durante siglos para la alimentación humana. Recordemos que en un principio la sociedad fue cazadora y recolectora: los recolectores no contaban con grandes campos de maíz o trigo sino que buscaban entre arbustos, hierbas, árboles los frutos o plantas comestibles de mejor calidad.*

*Poseen una mejor capacidad para adaptarse al medio, mayor vitalidad y calidad biológica que los cultivados, justamente porque no han sido modificados por el hombre.*

*Y si bien no constituyen la base de la nutrición humana, son un complemento original y sano de la alimentación equilibrada.*

**"La llanura cabe dentro de la ventana.  
Si los postigos se cierran  
ella cruza hacia el lado de adentro  
y domina la casa con su olor a pasto  
y a sudor de caballo;  
habita los rincones y los suspiros  
sin pensar en la irrespetuosidad  
de fecundar todo lo que halla a su paso"**

### **IDENTIFICACIÓN**

La identificación de las plantas silvestres es una habilidad que necesita ser practicada para realizarla con seguridad.

- . No se juntan los yuyos si no los conocemos. Algunos pueden ser venenosos.
- . Juntar solamente los que vamos a consumir. Debe quedar en el lugar una cantidad suficiente de ejemplares.
- . Elegir plantas sanas y sin defectos.
- . Evitar los yuyos exuberantes que crecen en suelos ricos en nitrógeno (contienen nitratos en gran cantidad).
- . Evitar los lugares cercanos a caminos con mucho tránsito o aguas residuales y espacios tratados químicamente, por el riesgo de contaminación.

### **PARTES COMESTIBLES DE LAS PLANTAS**

Raíces y tubérculos, son las partes subterráneas, por lo que deberemos escarbar para recolectarlas.

Hojas y tallos se recogen cuando son jóvenes, de color más pálido que el resto de la planta, ya que suelen ser más tiernos.

Frutos, los secos son los más nutritivos y ricos en proteínas. Semillas y granos pueden molerse y mezclarse con harinas o tostarse.

### **MODO DE COCINAR Y EMPLEAR YUYOS**

Las posibilidades culinarias de los yuyos son muchas.

El tiempo que requiere la cocción depende de la dureza de cada uno y de la parte de la planta (raíz, hojas, troncos nuevos o viejos).

La cocción de hojas debe ser de 5 a 10 minutos. Cuando utilizamos las raíces, el tiempo de cocción aumenta de 20 a 30 minutos. Cuando se trata de plantas grandes, viejas, duras; la cocción debe ser de mayor duración. Sin embargo, las rastreras, trepadoras o las que no alcanzan un metro, por lo general son flexibles, blandas, con hojas y frutos tiernos, por lo cual pueden llevar pocos minutos de cocción.

Siempre conviene consumir la planta fresca.

Limpiar y lavar sin mojar tanto o evitando dejar en remojo para no destruir sustancias (vitamina C).

**"Ah, dejarse seducir por el llano.  
Abrir la ventana y sentirlo saltar,  
lujurioso, primitivo.  
Cósmico placer de su larga caricia  
horadando la piel,  
intentando llegar al alma"**

## VERDOLAGA · PORTULACA OLERACEA

En el antiguo Egipto ya se utilizaba como verdura, especia y planta medicinal y fue muy popular en la edad media.

### CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA

Es una planta anual y su raíz es poco profunda. Crece en lugares calurosos y con mucha luz. Se encuentra en todo el país. Sus tallos de color rojizo son tumbados o trepadores. Forma matas planas y densas. Es una de las pocas especies que sigue creciendo en tiempos de sequía; pero es muy sensible a las bajas temperaturas.

Las semillas son oscuras y verrugosas, se encuentran encapsuladas y germinan rápidamente.

Hay de muchas variedades. Algunas son comestibles (hojas más anchas) y otras se utilizan en ornamentación de jardines.

Crece en primavera, a mediados de esta estación florece y fructifica en verano.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD...

Se utiliza para el tratamiento de quemaduras, acidez estomacal y problemas del aparato excretor. Es diurética y calmante del organismo.

### VERDOLAGA BIEN COMIDA....

**Composición:** carotenos, vitamina B1, B2 y C, minerales (calcio).

Su sabor es ligeramente ácido, salado y especiado.

Los tallos nuevos y sus hojas suculentas, se cortan hasta que empieza la floración, luego el sabor se torna picante y desagradable.

Mediante la cocción pierde su aroma, por eso se la come cruda en ensaladas, sola o con otras verduras o picada en platos cocidos como torrejas, tortillas, rellenos para tartas, sopas o salsas agregándola justo antes de servirla para que no se pierdan sus propiedades nutricionales.

También podemos incluirla en mayonesa o manteca para untar.

Sus hojas se pueden conservar en vinagre.

En zonas muy calurosas se usa en el agua para preparar tereré ya que es muy refrescante.

### HUEVOS FRITOS CON VERDOLAGA

Poner a hervir por no más de 3 minutos en un poco agua 3 o 4 tazas de hojas de verdolaga. Escurrirlas.

Saltearlas en un poco de aceite, condimentar a gusto. Armar un colchón y sobre el mismo colocar huevos fritos.

### ENSALADA VERANIEGA

Elegir los brotes tiernos, aderezar con sal, pimienta, aceite, vinagre o limón y ajo. Se puede comer sola o acompañada con verduras de sabor fuerte, como la achicoria o rúcula, ya que el sabor de los brotes es muy suave. Otra forma es prepararla con zapallito verde (crudo) y pepino rallados.



**"Cuanta amplitud en el paisaje.  
La lechuza gira su cabeza y se bebe la amplitud.  
(También el molino gira y las bestias van a beber,  
lentas, moviendo sus colas para espantar a las moscas.  
Y las ruedas giran llevando gente hacia algún destino,  
aunque siempre hay alguien que marcha  
sin premeditación aturdido de soledad y miedo)"**

## DIENTE DE LEÓN · TARAXACUM OFFICINALE

### CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA

Es una planta que llega a tener unos 20 cm de alto. El borde de sus hojas es dentado y las mismas se disponen en forma de roseta. Desde el centro crecen las flores amarillas, que se mantienen abiertas con el sol. Al marchitarse se transforma en un plumerito: son las semillas, cada una con pelitos que asemejan un paracaídas. Este plumerito, en nuestra zona, es conocido como panadero.

Cada flor crece en el extremo de un tallo cilíndrico hueco.

La raíz es gruesa, poco ramificada y al cortarla larga látex de sabor amargo. Vive en zonas templadas y florece durante el invierno y la primavera.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD...

Su principal acción es depurativa y diurética. A diferencia de la mayoría de los diuréticos, no reduce el potasio, ya que es fuente de este mineral. Las hojas estimulan el metabolismo, bajan la presión y mejoran las funciones del aparato urinario y la vesícula biliar. Las flores son buenas para las vías respiratorias.

### DIENTE DE LEÓN BIEN COMIDO...

**Composición:** minerales (calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio), vitaminas A, C y E.

El diente de león contiene más hierro que la espinaca, el doble de vitamina C que la lechuga y más calcio que la leche.

Las hojas tiernas sirven para ensaladas crudas ya que son muy sabrosas. Se pueden agregar en sopas, salsas o en distintas preparaciones con verduras cocidas.

Las raíces se pueden comer hervidas o secar, tostar y moler, para obtener "café de diente de león", similar al café tradicional.

Las hojas y raíces se recolectan antes de la floración de la planta.

Los brotes florales, antes de que se abran, se preparan en vinagre para acompañar carnes y ensaladas.

Con las flores podemos fabricar vino. Es un poco amargo pero si se agrega fruta y azúcar se logra uno artesanal de color amarillo verdoso. También podemos obtener una "miel" que es un jarabe espeso, amarillo y aromático. Un secreto... a las hojas y la raíz antes de comerlas hay que sacarles el sabor amargo. Para eso, después de un primer hervor, se cambia el agua y en ésta se termina la cocción. Si las hojas son tiernas bastará dejarlas en remojo por dos horas.

### TORTILLA DE DIENTE DE LEÓN

5 a 10 plantas de diente de león dependiendo del tamaño (hojas y alguna raíz), 2 huevos, sal y pimienta, tomillo, 1 cebolla, queso rallado, aceite, 1 diente de ajo

Dorar la cebolla picada en el aceite y agregar las raíces finamente cortadas. Cuando estén tiernas, añadir las hojas. Luego batir los huevos junto con el queso rallado, tomillo, ajo, sal y pimienta. Verter sobre las verduras y preparar la tortilla a gusto.

### ENSALADA DE DIENTE DE LEÓN

3 tazas de hojas de diente de león cortadas, sal y pimienta, 1 diente de ajo aplastado, aceite, 1 taza de lechuga cortada, 1/4 cucharada de azúcar y vinagre

Mezclar bien las hojas de lechuga y diente de león.

Para la vinagreta mezclar la sal, pimienta, azúcar, ajo y vinagre (hasta que la sal se disuelva). Agregar poco a poco el aceite. Condimentar la ensalada y servir.

### MIEL DE FLORES DE DIENTE DE LEÓN

3 tazas de flores de diente de león, 1 litro de agua, 1 ¼ kilo de azúcar, 1 limón y 1 naranja.

Hervir las flores en agua, colar y en el agua agregar el azúcar, la naranja y el limón cortados en tiras.

Hervir la mezcla de nuevo hasta que las cáscaras de las frutas estén tiernas y transparentes.



**"Amar la tierra  
amar su corazón abierto para recibirnos en la muerte  
y la generosidad de su lomo que soporta las pisadas.  
Cobijante tierra, alfombra de gramilla, nido de perdices,  
porción sensitiva del universo, suave gigante  
que pervive, milenaria"**

## VINAGRILLO · OXALIS SPP.



### CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA

Planta vivaz, frágil, de no más de 15 cm, que se reproduce por un rizoma rastreiro. Sus hojas están compuestas de tres o cuatro folíolos que, a diferencia de los del trébol, son hendidos por el borde opuesto al pecíolo, y con forma de corazón. Si el tiempo es frío o muy cálido, las hojas se pliegan. El fruto es una cápsula que se abre y libera semillas cuando está maduro.

Existen varias especies, pero las más conocidas en nuestra región son:

- **Oxalis articulata:** de flores rosadas, liláceas o violáceas. Crece en suelos sueltos, arenosos y terrenos modificados. Florece generalmente en primavera.
- **Oxalis niederleinii:** de flores amarillas. Crece al borde de los caminos y suelos modificados. Florece en otoño e invierno.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD...

Es una planta diurética. Las hojas se usan machacadas sobre afecciones de las encías.

Secas se pueden preparar en té en casos de trastornos digestivos. Preparado con hojas frescas baja la fiebre.

No conviene comerla en gran cantidad ya que contiene ácido oxálico en las hojas, lo que produce calcificación. No consumir en caso de padecer cálculos renales o urinarios.

### VINAGRILLO BIEN COMIDO...

**Composición:** proteínas, glúcidos, minerales (calcio, magnesio, hierro y fósforo), vitamina C, ácido oxálico, mucilagios y enzimas.

Son comestibles las flores y las hojas. Se utilizan para dar gusto ácido a sopas, salsas, mayonesa y ensaladas.

**"Cerca del monte de espinillos las moscas zozobran  
en los pantanos.  
Se las ve retornar, reencarnadas, corpulentas.  
Todos los indicios del naufragio conducen al molino.  
Allí las bestias ponen a dialogar su sed,  
mientras los escarabajos asisten al espectáculo  
desde las matitas de yuyos sin nombre"**

## LENGUA DE VACA · RUMEX ACETOSA Y OTRAS

### CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA

La planta alcanza hasta unos 50 cm de alto.

Sus hojas son grandes, con forma alargada y de lanza. Pueden tener manchas de color rojizo.

Florece formando una panoja y sus semillas son muy pequeñas.

Crece en primavera hasta fines de verano y fructifica desde esta estación hasta el otoño.

Es muy común en suelos que no son salitrosos y crece muy bien en lugares húmedos (cunetas) y en suelos fériles.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD...

Estimula la producción de glóbulos rojos por su alto contenido en hierro. Es ligeramente diurética, da apetito, regula la función del hígado y la vesícula.

### LENGUA DE VACA BIEN COMIDA...

**Composición:** rica en fibra, proteínas y minerales (hierro, calcio y magnesio), vitamina C (en gran cantidad). También contiene ácido oxálico por lo que debe evitarse en caso de padecer cálculos renales o descalcificación.

Las hojas frescas se usan como verdura o especia. Se recogen aún tiernas, antes de la floración de la planta. Cocidas en leche pierden el sabor agrio.

Se pueden preparar como la acelga y la espinaca (cocida con un hervor de 5 minutos), o cruda en ensalada (brotes tiernos). Se puede agregar en sopas, salsas, mayonesas, albóndigas y rellenos de pastas, tartas y empanadas.

Las semillas pueden molerse y agregarse en la preparación de masas mezcladas con otras harinas.

Las hojas machacadas en agua con miel y azúcar producen una bebida refrescante y con sabor a limonada.



### ÑOQUIS DE LENGUA DE VACA

1 atado grande de lengua de vaca, 2 o 3 huevos, taza y media de harina, condimentos a gusto, queso rallado.

Hervir por no más de 5 minutos la lengua de vaca con un poco de sal.

Escurrirla bien y picarla.

Agregar la harina, los huevos, el queso y los condimentos. Mezclar bien, formar los ñoquis y hervirlos.

### PATÉ DE LENGUA DE VACA

100 gr de manteca blanda, 4 huevos duros, un manojo de lengua de vaca, sal.

Derretir la manteca, agregar las hojas de lengua de vaca hasta que se ablanden bien.

Retirar del fuego y agregar los huevos duros. Pisar y mezclar bien todo.

Servir untado en galletitas o tostadas.

**"A elevar el vuelo ave del mediodía.  
Lejos están los bañados,  
detrás de las chilcas y del viento norte.  
Aún es tiempo de sopa caliente,  
de manzana al horno bautizada con vino y azúcar;  
todavía el malacate sitúa su giro envolviendo al caballo  
estúpidamente dócil"**

## TACO DE REINA / CAPUCHINA *TROPAEOLUM MAJUS*

Especie de Sudamérica cálida, originaria del Perú cultivada desde épocas prehispánicas. Se desarrolla de manera silvestre y es muy difundida bajo cultivo en nuestro país.

En una de sus crónicas el Padre Bernabé Cobo escribió: "Los Indios le llaman ticsau y los Españoles, Mastuerzo de las Indias. Los Indios se dan un baño con el cocimiento desta yerba cuando se sienten con dolor de cabeza, y si el dolor es en todo el cuerpo, dan baño en todo el cuerpo, así con las hojas como con las rayzes".

### CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA

Es una planta perenne, rastrera y trepadora. Posee un tallo carnoso, liso y ramificado. Presenta hojas redondeadas en forma de escudo, lobuladas o divididas en segmentos, alternas, de color verde claro, más pálido en la parte inferior y con un olor penetrante.

Las flores axilares poseen un espolón y sus colores van desde el rojo al amarillo. Tolera sol pleno hasta media sombra y el exceso de sombra no permite la floración.



No resiste frío pero sí las altas temperaturas.

Puede crecer en suelos secos y pobres pero deben ser abonados con mucho fósforo y poco nitrógeno.

Se trata de un cubre suelos muy bueno ya que es fuente de materia orgánica. Además esta planta atrae vida (sobre todo mariposas). Su crecimiento es muy rápido y no presenta problemas sanitarios.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD...

Contiene elementos antibióticos y antimicóticos.

Las hojas y las flores poseen un antibiótico natural que no altera la flora intestinal y es efectivo contra microorganismos resistentes a los antibióticos comunes.

Por su alto contenido en vitamina C, es considerada antiescorbútica. Actúa contra afecciones respiratorias y genitourinarias. Es diurética, analgésica, desinflamante, somnífera, desinfectante y cicatrizante.

### TACO DE REINA BIEN COMIDO...

**Composición:** vitamina C, carotenos, minerales (calcio) y proteínas

Se utiliza en la alimentación desde tiempos prehispánicos.

Sus flores, pimpollos, espuelas de néctar y hojas se utilizan frescas en ensaladas. Las hojas picadas dan sabor picante a las preparaciones con queso o huevo. Con las flores se puede preparar el vinagre de capuchina.

Al fruto verde preparado en encurtido se lo utiliza como a la alcacarra.

Las hojas y flores de taco de reina se pueden preparar en omelettes.

La planta seca pierde sus principios activos.

### ENSALADA DEL CAMPO

Mezclar taco de reina (hojas y flores), pétalos de caléndula, chauchas y brócolis hervidos y tomate. Condimentar a gusto.

### SECRETOS REALES

Disponer hojas grandes de taco de reina sin el cabo en una fuente o plato. Rellenar con una preparación relativamente sólida y con sabor fuerte (para "diluir" el de la planta). Puede usarse carne (al horno, asado frío, pollo, cortados en trozos pequeños) o queso (preferentemente de sabor fuerte). Una vez colocado el relleno, hacer 4 dobleces a la hoja cubriendo el contenido. Asegurar con un escarbadientes (por eso el relleno debe ser sólido) y adornar colocándole encima un pétalo de la flor.

Preparar una vinagreta o cualquier otro aderezo para sumergir estos bocaditos a la hora de comer.

**"Umbría casa amplia.  
Galpones con duendes, musgo por el sur y un festival  
de siriríes en vuelos rasantes. El aguaribay agitaba  
sus lengüitas con el viento. Bajo la sombra espesa  
los hombres lavaban su torso en el chorro plateado  
de la bomba. Llenábanse el rostro, el cuello, la boca,  
con el agua fresca hurtada a las profundidades"**

## ORTIGA · URTICA URENS

Ortiga es el nombre común de las plantas del género *Urtica* de la familia de las Urticaceae, caracterizadas por tener pelos que liberan una sustancia que produce picazón e inflamación de la piel. Antiguamente se conocía con el nombre de "herba de los ciegos", porque hasta ellos pueden reconocerla al rozarla.

### CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA:

Mide entre 20 y 60 cm. La raíz es fusiforme simple y sus hojas son opuestas con bordes dentados y cubiertas por pelitos urticantes. Las flores son masculinas y femeninas y se agrupan en una inflorescencia recta. Una sola planta produce hasta mil semillas que conservan la capacidad de germinación durante muchos años. Crece en otoño e invierno pero desaparece en primavera y verano.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD...

Estimula el funcionamiento del organismo. Aumenta la producción de glóbulos rojos. Es buena en casos de cistitis, diabetes y dolores reumáticos. Estimula la circulación de la sangre.

### ORTIGA BIEN COMIDA...

**Composición:** proteínas, grasas, glucidos, minerales (hierro y calcio), ácidos orgánicos, vitamina A, carotenos, taninos, flavonoides, entre otros.

En el momento de la recolección se eligen las plantas más grandes ya que contienen más compuestos nitrogenados.

Para utilizarla en la cocina se lava y se hiere durante poco tiempo. De esta manera pierde su poder urticante. Su sabor es agradable.

Se puede agregar en ensaladas, sopas, guisos, puré, rellenos y toda clase de recetas.

### POSTRE DE ORTIGAS

½ litro de crema, 75 gramos de azúcar y 100 gramos de puré de ortigas. Se mezcla todo y queda una crema perfumada y con el aroma característico de la ortiga.

### EMPAÑADAS DE ORTIGA Y DIENTE DE LEÓN

Hervir en poca agua 500 gr de acelga y 500 gr de ortigas y hojas de diente de león. Una vez hervidas, colar y mezclar con aceite, nuez moscada, sal, pimienta y queso rallado.

Preparar una masa con harina, sal y aceite, y formar las tapas de empanadas. Colocar el relleno y antes de cerrarlas agregar huevo duro picado. Cocinar fritas o al horno.



*“ Tiempo lento, lento, agotado de sopor  
pero incapaz de permitir la huída hacia la frescura  
de los potreros cercanos,  
a la libertad del molino abierto al viento,  
al embrujo de las matas de flores silvestres  
para las que siempre hay nombres inventados”*

## CERRAJA · SONCHUS OLERACEUS L.



### CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA

Es una planta perenne, que alcanza entre medio metro y uno de altura. Sus hojas divididas en segmentos tienen bordes dentados. La base está formada por dos gajos triangulares que abrazan el tallo.

Sus flores son de color amarillo y se agrupan en ramales. De los tallos y hojas fluye látex.

Los frutos son pequeños, de color pardo y piel rugosa.

Crece desde el otoño y florece en primavera.

En nuestra región se desarrolla en terrenos modificados.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD...

El látex, que contiene fitosferina, sirve para curar heridas.

La planta tiene propiedades laxantes, diuréticas, depurativas y digestivas.

### CERRAJA BIEN COMIDA...

**Composición:** proteínas, ácidos grasos esenciales, vitamina C y carotenos.

Puede consumirse de cualquier forma. Es muy agradable en ensaladas o cocida como cualquier verdura.

Los tallos y raíces tiernos se pueden hervir y comer como los espárragos.

Con su raíz puede prepararse una bebida similar al café, al igual que con el diente de león.

### ENSALADA DE CERRAJA CON AROMA A ALBAHACA

1 manojo de cerraja y uno de rabanitos. Aceite, vinagre, albahaca, cebolla de verdeo, sal y pimienta.

Lavar la lechuga y la cerraja en agua, escurrirlas y secarlas. Despuntar los rabanitos y cortarlos en tiras finas. Poner en un bol una pizca de sal y diluirla en el vinagre, añadir el aceite y la pimienta y batir todos los ingredientes hasta que queden bien emulsionados. Picar la cebollita de verdeo y la albahaca y agregarla a la vinagreta. Colocar en una ensaladera la lechuga, la cerraja, los rabanitos y condimentarlos con la vinagreta.

**“La casa a veces olía a limonero.  
Se escuchaba el canto de los grillos por las noches,  
mientras los bichos de luz señalaban su ruta de tránsito.  
En verano, los chicos en sus correrías por el patio,  
bajo los faroles tenues, aplastaban tucuras y catangas.  
Desde los altos pastizales bordeadores de galpones  
descendían las cenizas claras de la luna a danzar  
entre los sapos”**

## TRÉBOL BLANCO · TRIFOLIUM REPENS

Es una especie de trébol nativa de Europa, norte de África y Asia Occidental. Naturalizada en las regiones templadas del mundo. Es muy importante como forraje.

### CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA

Es a menudo difícil identificar con precisión las diferentes especies de tréboles, sobre todo antes de su floración. Es una herbácea perenne, de lento crecimiento y flores blancas o apenas rosadas. Las hojas son trifoliadas, elípticas en forma de huevo y de largo pecíolo, con tallos rastreros y enraizantes. Forma matas que crecen hasta 20 cm en un año. Sus raíces poseen bacterias que fijan el nitrógeno del suelo. Se la encuentra en diferentes ambientes, crece en distintos suelos, aunque con preferencia en terrenos arcillosos. Florece en primavera y otoño, y suele secarse en invierno. Es melífera y forrajera.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD...

Es antirreumática, depurativa y tónica.



### TRÉBOL BIEN COMIDO...

Es una planta rica en proteínas.

Las hojas de trébol (sin el pecíolo, que es algo coriáceo) se emplean crudas en ensalada cuando son jóvenes (antes de la floración) o cocidas como verdura. Las hojas secas dan sabor a vainilla a tortas y tartas. Su sabor es dulce y agradable.

Las flores se añaden a ensaladas o postres. Secas y molidas junto a las semillas, se mezclan con la harina para hacer pan. El néctar que contienen las flores les confiere un sabor azucarado.

En infusión se puede consumir como té.

**"Moreras enormes, generosas,  
junto al camino polvoriento por los carros lecheros  
cada mañana rumbo a la cremería.  
Moradas quedaban nuestras manos  
cuando maduraban los frutitos del verano"**

## PAMPLINA · STELLARIA MEDIA

Esta planta ha sido consumida en Europa desde hace mucho tiempo, como verdura a la que se deja crecer silvestre hasta que se desarrolla y es posible su recolección.

### CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA

Es un yuyo de poco tamaño, tenaz y expansivo. Prolifera rápidamente y crece en suelos ligeros.

Invade jardines, huertas y terrenos cultivados.

Vegeta en otoño y florece principalmente en otoño e invierno.

Se reproduce por semilla y de forma vegetativa. Cada nudo de los tallos puede echar raíces. Los tallos pueden medir hasta 50 cm.

Las hojas son pequeñas y lanceoladas y las flores blancuzcas.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD...

Es diurética, antirreumática y alivia inflamaciones de la piel.

### PAMPLINA BIEN COMIDA...

**Composición:** se destaca el contenido de hierro y fibra. Además, es fuente importante de vitamina C. Contiene glucósidos, taninos y saponinas.

Las hojas y tallos tiernos se comen crudos en ensaladas. Apenas blanqueadas (muy poca cocción) se puede preparar como la acelga y la espinaca, o saltear con manteca y cebolla; o mezclar con morrón y apio en jugos y licuados. Su sabor es similar al del agua de rosas.

### SOPA CREMA DE PAMPLINA

1 litro y ½ de agua, 2 papas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 taza de pamplina, perejil, pimienta y sal.

Hervir las cebollas y las papas. Agregar el ajo aplastado y la pamplina, salpimentar e incorporar el perejil. Si se desea, incorporar unas cucharadas de crema. Se pisa o procesa todo hasta formar una sopa crema.



**"Haber llegado hasta aquí  
y no saber anudar los adioses  
(cada despedida es un fragmento de piel,  
mínimo gesto que no vuelve,  
partícula de lágrima devastada)"**

Textos extraídos del libro "La llanura tiene dioses" (1987)  
**Elda Massoni** (Poeta rafaelina / 1938 - 2001)

#### **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:**

- El monte nos da comida - Reconquista - Ed. INCUPO (199?)
- LÁNSKÁ DAGMAR - Plantas Silvestres Comestibles - España - Ed. Susaeta (1994)
- LAHITTE H., HURREL J., BELGRANO M., JANKOWSKI L., HALOUA P., MEHLITRETER K. - Biota Rioplatense II Plantas Medicinales Rioplatenses - Buenos Aires - Ed. L.O.L.A. (2004)
- LEAL JOSÉ H. - Botánica y Riquezas Americanas - [Buenos Aires - Ministerio de Salud Pública de la Nación - 156 páginas] (1949)
- RAPOPORT E.H., LADIO A.H., GHERMANDI L. & SANZ E.H. - Malezas comestibles. Hay yuyos y yuyos... Ciencia Hoy 9 (49): 30-43. (1998)
- GONZALEZ A.D., JANKE R. & RAPOPORT E. - Valor nutricional de malezas comestibles. Ciencia Hoy 13 (76): 40-47. (2003)
- GONZALEZ, A.D. & RAPOPORT, E.H. Uso de plantas silvestres para disminuir deficiencias dietarias de micronutrientes en poblaciones en riesgo alimentario. Actualización en Nutrición, Sociedad Argentina de Nutrición, Buenos Aires 6 (2): 12-19. (2005)
- TIZÓN, YOLANDA de - Curso a distancia Educación Ambiental; para docentes de nivel primario y medio. Módulo III Educación Alimentaria – INTA EEA Rafaela. (1996)

#### **Realizamos esta publicación**

Ricardo Ledesma - Cecilia Nava

#### **Coordinadora Pro Huerta Santa Fe**

Marta Rossini

#### **Corrección**

Mariana Mascotti

#### **Diseño y diagramación**

Rodrigo Pauloni / [www.visualworks-md.com.ar](http://www.visualworks-md.com.ar)

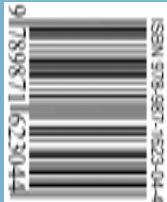
#### **Impresión**

La Opinión Rafaela S.R.L

*Rafaela Septiembre de 2009*

# **YUYOS**

bien comidos



Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria  
Centro Regional Santa Fe  
Estación Experimental Agropecuaria Rafaela