



SILVESTRES COMESTIBLES

Desde la A a la Z

**Silvestres comestibles de la región
neo tropical, organizadas en
módulos alfabéticos**

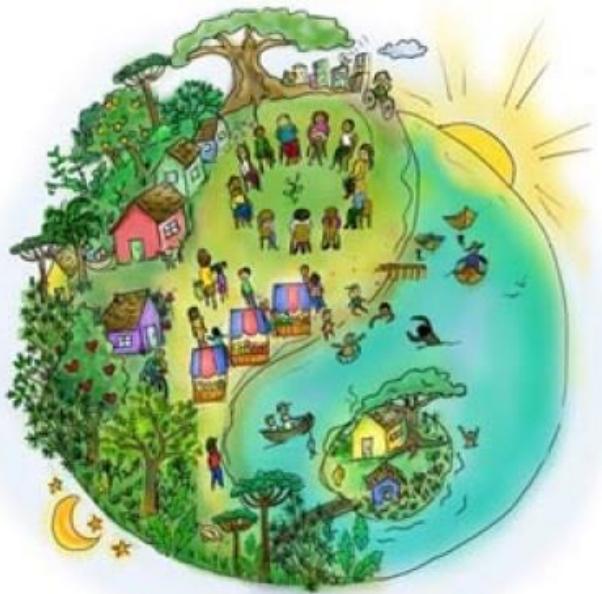
Mariana Acosta
Educadora Ambiental

Contenido

¿Qué es la Agroecología?	4
Comenzamos con la Letra A	7
Amarantàceas	7
Anarcadeáceas	9
APOCYNÁCEAS.....	10
ARACÉAS.....	11
ARECÀCEAS.....	13
ASPARAGÁCEAS.....	15
ASTERÁCEAS.....	17
Silvestres Comestibles Letra B	33
Balsamiáceas	33
Basellaceas	33
Begoniáceas	35
Bignoniáceas	36
Brassicacéas	38
Silvestres Comestibles Letra C	39
Cactáceas	39
Cannaceas	44
Caricàceas	45
Caryophillaceas	46
Commelináceas.....	48
Convolvuláceas.....	51
Crasuláceas.....	56
Cucurbitàceas.....	57
Cyperáceas	60
Silvestres Comestibles Letra D	62
Dennstaedtiaceae.....	62
Dioscoreaceas	63
Euforbiaceas.....	64
Fabaceae.....	67
Cesalpinoideas.....	68
Silvestres Comestibles letra G	78

Geraniales	78
Familias Botánicas con Letra H	80
Haloragáceas.....	80
Hipoxidáceas	81
Comenzamos con las familias de la Letra L	82
Laureaceas	85
Liliáceas	86
Silvestres Comestibles Letra M.....	87
Malváceas	87
Marantáceas.....	90
Moráceas.....	92
Musaceas	94
Myrtáceas.....	96
Silvestres Comestibles Letra N.	98
Nyctaginaceae	98
Nynphaeaceas.....	99
Silvestres Comestibles Letra O	100
Oxalidáceas	100
Silvestres Comestibles Letra P	101
Pasifloraáceas.....	101
Pipéráceas	102
Poáceas	105
Polygonáceas.....	107
Pontederáceas.....	108
Portulacáceas.....	108
Silvestres de las Familias Botánicas que empiezan con las letras R, S y T.....	109
Rhamnáceas	109
Rosáceas.....	110
Rubíaceas	113
Comenzamos aquí las Familias organizadas en la letra S.	114
Sapindáceas.....	114
Solanáceas.....	115
Empezamos el módulo de la letra T	119

Talináceas.....	119
Theáceas	120
Tropaeloláceas	121
Thypnaceas.....	121
Silvestres Comestibles letra U	122
Urticáceas.....	122
Silvestres Comestibles letras V , X y Z,	125
Verbenáceas.....	125
Violáceas	126
Vitáceas	127
Xanthorrhoeoideae	129
Zingiberáceas	130



¿Qué es la Agroecología?

La Agroecología no es sólo una forma de cultivar alimentos, es además y por sobre todo un movimiento, un paradigma, una filosofía.

La Agroecología es una propuesta y una respuesta a la vez a los enormes inconvenientes que el planeta padece hoy referidos al hambre o escasez de alimentos, además de ser la única solución viable para la mitigación de cambio de clima. Como seres vivos, los humanos tenemos una interdependencia vital con los demás seres. El sol, el oxígeno, el agua y el alimento son elementos y condición necesaria para el desarrollo de la vida de cualquier organismo, los humanos no escapamos a esa condición.

A medida que el ser humano fue desarrollando su capacidad intelectual, fue perdiendo en alguna medida su conexión con la naturaleza, desconexión que lo ubica entre los seres más perjudiciales del planeta, inclusive para con su misma especie.

Diversas cosmovisiones a lo largo de la historia de la civilización, han gestado diferentes relaciones entre el humano/a y la naturaleza que lo ha traído a este plano material, entendemos que un organismo cualquiera se gesta a través de células preexistentes de sus progenitores, estos de los suyos, conformando un árbol genealógico que no necesita estar vivo o en plano presente pero si haber existido para darle presencia al individuo actual. Una vez culminada su existencia ese individuo ya en plano inmaterial, haber contribuido al reciclado (volver a los ciclos) de todos sus componentes biológicos. La vida en si, es un continuo reciclar de elementos que componen la

materia orgánica en diferentes formas de vida, que los científicos han logrado en primera instancia clasificar en cinco reinos.

Existen civilizaciones que entienden a la Naturaleza como la entidad madre, cada uno de sus ciclos y componentes como sagrados e irreemplazables para la continuidad de su civilización y de la vida en si misma.

Existen civilizaciones que ven la Naturaleza como un recurso/bien económico, centran la actividad humana como superior frente a cada conflicto planteado ante las desigualdades en la distribución de los territorios o bien ante los desequilibrios naturales que el paradigma conlleva.

Pero la naturaleza existe mucho más allá de la condición humana, si bien nuestra presencia marca alteraciones en los ciclos como el agua, el carbono o el nitrógeno, el perjuicio que ocasiona este desequilibrio perjudica a todas las especies pero especialmente a la nuestra. Hambrunas, desertificación, cambio de clima, contaminación de agua dulce son apenas la punta del iceberg que se llevará puesta nuestra especie si no cambiamos el paradigma de relación con la naturaleza.

La Agroecología es la respuesta afectiva y efectiva. Los alimentos son junto al sol, oxígeno y agua, la condición vital para el desarrollo de una población, cualquiera que esta sea.

Los alimentos son el botín de guerra restringido que a través de diferentes cosmovisiones establecen los criterios de relación entre el humana/o y la naturaleza.

La Agroecología y su filosofía re-establecen las relaciones en nuestra condición de ser vivo y allí nos ubica como integrantes interdependientes de la entramada red de ciclos de la naturaleza, de donde nunca debió haber salido.



Las plantas Silvestres son aquellas que aparecen en forma espontánea, no hay intervención humana en su cultivo. Nativas o exóticas todas tienen una utilidad dentro del sistema en el cual se desarrollan.

Muchas de ellas tienen un uso medicinal y comestible, otras poseen componentes o principios tóxicos que le otorgan otra utilidad.

Identificarlas no es tarea compleja, en tiempos tecnológicos podemos valernos de aplicaciones que nos facilitan el trabajo, para tener la seguridad de que la especie es la correcta, debemos conocer su nombre científico.

El nombre vulgar de una silvestre le otorga un valor cultural, se la identifica a través de una característica que la define en su uso. Diente de león (*Taraxacum officinale*), por ejemplo, sus hojas asemejan una dentadura, 7 sangrías (*Cuphea carthagenensis*) tiene siete petalitos color morado que la identifican con sus propiedades emenagogas.

El nombre científico en cambio determina la identificación real, ubica a la especie en familia y variedad, siempre es el mismo en todo el mundo y está adjudicado por la comunidad científica. El nombre científico es una gran herramienta al momento de identificar con seguridad.

Comenzamos con la Letra A

Amarantàceas

AMARANTOS.

En la Familia de los amarantos su flor es pequeñita como un grano, por esto mismo algunos a consideran un pseudocereal.



Amarantus retroflexus

Yuyo colorado



Chenopodium Ambrosides

payco

La panificación o los preparados con harinas es buena estrategia para incorporar nuevos Ingredientes. los AMARANTOS pertenecen pertenecen a la familia Amarantáceas., con muchas variedades silvestres. El Amaranthus retroflexus es una de las más comunes. podes aprovechar sus hojas como verdura o sus semillas para nutrir pancitos o figazas.

Los Amarantos aportan nutrientes de buena calidad. Hierro, Calcio, Vitaminas A, B2 y C, se utilizan los brotes tiernos, porque los mas viejos son fibrosos y amargos. Siempre cocidos.

Receta



Figaza con Semillas de Amaranto de Vía

Receta

Semillas y Hojas de Amaranto

Cosechar y poner en una bolsa de Nylon

Las semilitas caerán en la bolsa. Enfrascar y guardar en heladera

Masa para Figaza

Harina Común

Levadura

Sal y Aceite

Agua tibia.

procedimiento.

Poner en un bol los ingredientes,

hervir y procesar las hojas de amaranto y mezclar con la preparación

Armar una masa tierna y dejar levar

Estirar con palote y marcar las figazas con un corta masa (Vaso)

disponer en una placa aceitada.

Pintar con aceite y espolvorear con las semillas de amaranto.

AMARILIDIÁCEAS



Dentro de esta familia encontramos varias especies de bulbos y flores comestibles, Los cebollines, ciboulettes y cebollas. una de las versiones silvestres de esta familia es la conocida " lagrima de la virgen" Nothoscordum gracile, hierba que pasa desapercibida entre el estrato herbáceo, se hace visible en su floración, donde emerge una vara con flores muy aromáticas. Sus hojas son planas de sabor intenso, se utilizan para consumir como si fueran verdeos, los bulbos, para pestos y patés, las flores también en patés y en ensaladas.

Anarcadeáceas



Schinus molle

Ideal para condimento en carnes, pero también acompañar en dulces y Jaleas.

En la Familia Anarcadiáceas encontramos los " Molles" o Pimienteros. Conocidos como Aguaribay o Gualeguay. Para no confundir con los nombres vulgares, *Schinus molle* o *Schinus terebinthifolius*. (pueden buscar por los nombres científicos, para ver más fotos)

Como árbol es bellísimo, sus ramas caes como en cabellera y se lo está usando como árbol urbano, en calles y plazas.

Se lo utiliza como condimento. Sus frutos antes de madurar, son más picantes, me gusta cosecharlos un momentito antes de tomar el color amarronado de la frutita. Una vez cosechados, ponerlos en un frasco. Secan muy bien ahí, se los puede moler y utilizar su polvo como pimienta molida o bien enteros en preparaciones como escabeches y encurtidos.

APOCYNÁCEAS



Plumeria rubra

El Jazmín magno es una planta maravillosa, con radiante floración. En esta especie aprovechamos las flores. Tener especial cuidado en NO utilizar sus hojas, pues estas no son comestibles. Las flores aportan antocianinas, con potencial acción antioxidante. Con los pétalos hago una jalea, un dulce y con eso puedo además hacer otras preparaciones. Para preparar los pétalos, hay que lavarlos bien y quitarles las partes internas. sólo los pétalos.



Receta

Budin con Jalea de Jazmín Magno

Jalea de Jazmín

limpias los pétalos y los procesas. 1. taza de pétalos

En una cacerola los ponés cubiertos con azúcar

Hacer la Jalea.

Budín

Preparar miga de pan o de restos de facturas

dejar en remojo con leche

procesar con azúcar, leche

agregar dos huevos batidos.

en una budinera quemar azucar

agregar la jalea de Flores

Incorporar la mezcla.

Cocinar en horno como todo budín de pan

servir y salsear con más jalea.

ARACÉAS

Las Aráceas son un grupo de plantas con tallos rizomatosos y tubérculos se utilizan en la alimentación, la inflorescencia característica tipo "calá", inflorescencia llamada "Espadice" un eje carnoso con pequeñas flores envueltas en una bractea (Hoja modificada) . A esta gran familia pertenecen las Monsteras deliciosas, Las Calas y los Filodendros. Así mismo, las nombramos aquí, pero para tener especial cuidado pues si bien sus rizomas son comestibles, sus hojas no y sus frutos necesitan un punto de maduración específico. Uno de sus principales componentes es el Oxalato de calcio, que al ingerir produce irritación de mucosas y garganta, por lo tanto, NO SE RECOMIENDA SU CONSUMO.

En cambio, los Xanthosomas, poseen tallo, hoja y rizoma comestible. Sobre todo, estar seguros de identificar Xantosoma Taioba. o la canilla de negra, que es la que muestro en la receta.



Xanthosoma taioba

En esta Familia vamos a tener en cuenta sobre todo la especie Xanthosoma taioba, conocida como Canilla de negra, de nombre vulgar. Un frondosa especie de hojas enormes y raíz tuberosa, generosamente se ofrece como alimento desde amazonia.

Es buena fuente de carotenoides, sus rizomas son muy calóricos y la planta aporta ademas nutrientes de alto valor, como Calcio, Magnesio, Manganeso, Hierro, Fósforo, Sodio, Cobre, Potasio, Zinc, y Vitamina C. Para los preparados tener en cuenta que siempre deben estas cocidos tanto sus hojas como sus rizomas.

Como las cocinas?

1. Las hojas en rellenos, croquetas, tartas (siempre que esté cultivada a la sombra, sino puede tener sustancias tóxicas)
2. Los rizomas como puré, tortillas, patés.



Tortilla de Taioba.

Receta

1. Hoja y tallo de taioba hervida y procesada

1 huevo.

Cebolla y ajo rehogado

condimentos.

1 taza de harina (la que gustes)

Mezclar los ingredientes en un bol y poner a cocinar en horno o sartén como tortilla

ARECÁCEAS

En esta familia encontramos a las palmeras, las palmas. Las butias, sobre todo en esta región del planeta (América del Sur) producen flores y frutos comestibles. Fruto globoso, de tejido comprimido y de sabor intenso, se utilizan para dulces, jaleas y licores. Las semillas, secas y molidas son ricas en aceites.



Butia Yatay con frutos Tronco de palmera con las cicatrices de las hojas

Los frutos podes comerlos frescos pero es mejor aprovechar sus preparados. en jugos, dulces o jaleas, también se pueden preparar adherezos y saborizantes.

RECETA

Para dulces debes quitarles el carozo,
Macerar con azúcar
poner a fuego lento a cocinar hasta obtener un almíbar concentrado
Para Mermelada
Procesar la fruta
macerar con azúcar
cocinar a fuego lento revolviendo.
Punto mermelada.



A su vez, podemos realizar adherezos, con mermeladas de base

Adherezo

Receta

Mermelada de Yatay

1 Cucharada

Vinagre de Vino

una taza

Azúcar.

dos cucharadas

Procedimiento

Quemas el azúcar

Agregas la mermelada y el vinagre

dejas reducir a fuego lento

cuando hace burbujas grandes, está listo

Adherezo tipo Acheto frutado

ASPARAGÁCEAS

A esta familia pertenecen especies como el Agave, las yucas o Izotes, de aspecto espiralado y roseta basal, propia de zonas áridas, originarias de América del norte, pero ampliamente distribuidas por nuestra región.

Hoy nos ocuparemos del Izote o Yuca. *Yucca filamentosa*. La ves en los jardines o espacios públicos, también en paisajes naturales de monte abierto.



Yucca filamentosa

Esta planta tiene sus flores comestibles, también sus brotes tiernos, blanqueados. pero vamos a prestar atención a las flores, en Guatemala son ingrediente de muchos platos típicos.

Se consume siempre cocida, para ello hay que hervirla y cambiar su agua, porque si no su amargor impedirá disfrutar de la preparación.



Flores de Izote

Las flores tienen la textura de láminas de cebolla, de perfume rico y sabor amargo crudas, no se consumen crudas y para preparar, se deben utilizar solo los pétalos, las partes internas de las flores comestibles no se consumen, pues normalmente poseen otras sustancias que no darían buen sabor a las preparaciones en la mayoría de los casos. Con ellas podes preparar muchos platos, desde sopas, consomé, ponerla en tartas, empanadas, calzones, en pizzas o en patés que es la receta que voy a compartirte



Receta

Paté de Izote

Colectas las flores

Separas los pétalos de las partes reproductivas

Hervís los pétalos y enjuagas (con hervor rápido)

dejar enfriar.

para dos tazas de pétalos 2 dientes de ajos cocidos

sal

1/2 taza de aceite

mixeas los ingredientes

Listo tu paté de izote, para untar o para agregar como adhereo a otras preparaciones

ASTERÁCEAS

Las Asteráceas forman uno de los grupos vegetales más diversos y ampliamente distribuidos en el mundo. Los taxónomos dividen la familia en 13 subfamilias, más de 1600 géneros y arriba de 23.500 especies, que están presentes en todos los continentes menos la Antártida y son especialmente abundantes en regiones tropicales y subtropicales.



Variedades de Flores Asteráceas

Numerosas asteráceas, entre ellas el girasol, tienen flores muy llamativas, que no son, en realidad, una flor individual sino un grupo o conjunto de ellas con la apariencia de una flor única. Por esta razón se habla técnicamente de inflorescencias más que de flores, por esto mismo también la

puedes encontrar como Familia Compuestas . Debido a su apariencia de ser una flor simple, las inflorescencias actúan como unidad de atracción de los polinizadores, una característica que los científicos consideran determinante del éxito evolutivo de la familia, pues son estructuras que permiten una muy eficiente polinización, ya que una abeja o un picaflor polinizan muchas flores con una sola visita.



Botón floral o inflorescencia de Asterácea o compuesta.

A esta gran familia pertenece el Diente de león, la Cerraja, también la lechuga y las achicorias, la manzanilla y las margaritas, los crisantemos y los girasoles. Sus pétalos en realidad son falsos pétalos, se llaman brácteas y están enmarcando la flor con colores vivos para atraer polinizadores. Normalmente sus flores son comestibles, hojas y raíces también, algunas variedades forman un rizoma tuberoso que reserva almidón. Para mejor organización, vamos viendo los ejemplos en orden alfabético también.

Arctium lappa

(Bardana)



Bardana (*Arctium lappa*)



Raíces de Bardana

La Bardana es un arbusto rústico, crece silvestre en pastizales de suelos algo áridos. Forma raíces tuberosas comestibles. Que son utilizadas para realizar los preparados típicos de todo tubérculo.

Chips fritos o bien dulces. Para prepara, se raspa la cáscara y se deja un tiempo en agua y limón, para que no se oxide y elimine el fuerte sabor.



Chips de raíz de Bardana

BACHARIS articulata

Carqueja



Conocida hierba de pastizales silvestres, Crece espontánea en pastizales naturales. Su Uso en medicina popular le dan efectividad sobre dolencias hepáticas. Se utiliza en infusiones, para mate, tereré y agua fresca.

Bidens pilosa

Amor Seco



Flor y frutos de *Bidens pilosa*

Es una hierba anual, se hace visible en su floración y por sobre todo en su fructificación, pues posee frutitos pequeños que se desprenden fácilmente y se adhieren a cualquier animal o persona que pase por su lado, sus frutitos, llamados aquenios tienen en su extremo una especie de ganchitos que facilitan su adherencia.

En medicina popular se utiliza como digestiva, pero sus hojas y flores comestibles son muy nutritivas como alimento. Estudios realizados han demostrado que aporta nutrientes significativos como Hierro, calcio, magnesio, Manganese, Sodio, Cobre y Zinc. Las hojas se utilizan como verdura y sus hojas para infusiones o secas como condimento.



Receta

Budín de Amor seco
Hojas de Amor seco, picadas o procesadas
huevo
cebolla rehogada y condimentos
harina para ligar (cualquiera que utilices)
mezclar los ingredientes
disponer las porciones en budineras
cocinar en horno
Listo.

Conyza bonariensis

Hierba Carnicera



Hierba carnicera florecida

Hierba anual y espontánea, crece en todo tipo de terrenos, inclusive en lugares insólitos como entre baldosas o construcciones, veredas o espacios públicos también.

Sus hojas son aromáticas, con aceites esenciales que se perciben en su estado deshidratado. Puede consumirse como verdura en rellenos o como condimento seco para carnes o para aromatizar panes.



Hierba Carnicera deshidratada. Pan de Carnicera

Para deshidratar la carnicera, se debe cosechar las ramas, realizar una escoba y ponerla a orear o secar en un espacio aireado y oscuro, en pocos días deshidrata y puede molerse y envasarse.

Receta.

Pan de Carnicera

Ingredientes

Levadura madre Una taza

harina una taza

Hierba carnicera deshidratada C/N

aceite dos cucharadas

Procedimiento

Armar la masa con la levadura madre

incorporar harina y aceite

ir hidratando a medida que la masa necesite

agregar el polvo de carnicera en la masa

cuando alcance el levado que buscamos, disponer en moldes

espolvorear con carnicera antes de hornear.

Listo

Dahlia Pinnata



Conoces las Dalias por sus flores de pétalos abundantes y coloridos. Las Dalias poseen un rizoma tuberoso comestible, Los pétalos en ensalada o en jaleas, los rizomas, hervidos, fritos o en dulces también. Para preparar los rizomas, se los cocina con cáscara para poder pelarlos una vez cocidos.

Receta

Mermelada de pétalos

Sirve para todos los pétalos

Cosechar la flor

Lavar y separar los pétalos

Una taza de Pétalos

1/2 taza de azúcar

agua hasta cubrir.

procesar y poner a cocinar a fuego lento y revolviendo hasta obtener el punto mermelada

(Punto mermelada: Cuando separas con una cuchara en el fondo del recipiente)

Galinsoga parviflora



La Galinsoga es una hierbita anual que crece espontánea en suelos modificados, como huertas o jardines. Se consume toda la planta, fresca o deshidratada. Es aromática y de sabor particular. Para distinguirla tenes que observar sus flores, son pequeñas con brácteas apenas separadas del capítulo (inflorescencia) y con un largo pecíolo (unión entre el tallo y la flor). Su uso en la cocina es como condimento o fresca en ensaladas, también en rellenos.

Para deshidratarla, podes armas ramos, ponerlos sobre papel en lugar oscuro y aireado. una vez seco se muele fácil. enfrascar en recipiente limpio. Como condimento, se lleva bien con carnes, particularmente pollo.

Helianthus tuberosus

Tupinambor. Batata de jerusalem



Tubérculo y flor de tupinambor

Se trata de un cultivo rústico, cuyos tubérculos poseen propiedades funcionales que lo convierten en un alimento apto para diabéticos y celíacos. Considerado en algunos países como un producto gourmet, la raíz del topinambur puede consumirse cruda, cocida o procesarse como harina para la elaboración de galletas, alfajores o panes. Es un producto con un gran potencial debido a que puede brindar beneficios a la salud, no contiene gluten y, a diferencia de la papa, posee inulina que es un polisacárido que en la digestión natural no libera cantidades importantes de azúcar. Para utilizar como harina en panes y no poder procesarlo en harina, fregar y tostar tubérculos y así molerlos, licuarlos o procesarlos. También se lo puede consumir como batatas o papas en chips o puré.

Otros Tubértulos de la Familia Asteráceas

Smalanthus sonchifolius

Yacón

http://terra nostra-terra nostra.blogspot.com/2011/10/yacon-smallanthus-sonchifolius.html?_escaped_fragment_=~/cart

Sonchus oleraceus

Cerraja

Flor de cerraja

Hierba anual, de aprox. 50 cm de altura, hojas típicas cerradas y membranosas, crece espontánea en cualquier tipo de terreno, inclusive entre baldosas, esquina de las veredas, baldíos y bordes de monte. Sus semillas se dispersan fácilmente por el viento y la lluvia, por lo cual coloniza en todos los espacios, se consume toda la planta, fresca o cocida, cuando florece sus hojas tienen sabor más amargo, igual que todas las de su familia. Sus hojas en ensaladas, como rellenos, en salteados,



Cerraja joven. Ideal para ensalada

Estudios realizados sobre esta especie le confieren propiedades nutritivas, aporta Proteínas, Lípidos y nutrientes de gran importancia como Calcio, Hierro, Fósforo, Magnesio, Manganese, Sodio, Potasio, Cobre, betacarotenos y antioxidantes.

Receta

Arroz verde



1 taza de Cebolla, verdeos hojas de cerraja lavadas y procesadas
poner en una sartén/ olla con un poco de aceite
rehogar y condimentar
agregar una taza de arroz al rehogado y sellar
cuando está tostado ligeramente, agregar dos tazas de agua
dejar cocinar controlando que no se seque, agregar agua en todo caso.
Apagar el fuego cuando el arroz esté casi a punto.
tapar el recipiente y dejar reposar unos minutos.
agregar queso rallado o en cubos al servir.

Las Manzanillas..

Si, escribo " las manzanillas" porque hay muchas especies que reciben este nombre común, la mayoría de ellas aromáticas, de uso medicinal sobre todo, en infusiones o bebidas frescas, algunas mas dulzonas que otras. voy a compartirles algunos links donde se ven las diferentes especies de manzanillas con sus nombres científicos específicos, que es la mejor forma de identificarlas en forma correcta.



Anthemis cotula

En este link que comparto tengan presente que el mensaje de mismo es tratar la hierba como "maleza", desde ya se advierte aroma "desagradable" lo cual es subjetivo. Tengamos en cuenta que la bibliografía botánica en nuestro país sobre todo (Argentina), aun considera las especies silvestres como "malezas" las que no están dentro del canon tradicional de cultivo, distorionando además la utilización de las especies como "ornamentall" en todo caso

http://www.biblioteca.unlpam.edu.ar/rdata/libro/html/l_trorec001/descripciones_web_ag/Anthemis_cotula.htm

En cambio, en este link podrán ver el uso medicinal de esta y otras hierbitas también.

https://books.google.com.ar/books?id=TSBmpJxSXHcC&pg=PA128&lpg=PA128&dq=anthemis+cotula+uss&source=bl&ots=5AoZ7JeJaM&sig=ACfU3U0GNh5p7eSI1yMkJBTh_Nw0rP7QZQ&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiCoLZytLoAhUxHLkGHRgXCuoQ6AEwEHoECAwQLw#v=onepage&q=anthemis%20cotula%20uss&f=false



Matricaria Camomila

Otra de las manzanillas, la matricaria de aroma muy diferente, dulzón, de uso en infusiones y con propiedades medicinales

<http://www.luontoportti.com/suomi/es/kukkakasvit/camomila>

Tagetes minuta



Tagetes minuta

El tagete, tambien llamado suico, chinchilla, es una hierba súper aromática, la encuentro silvestre por mi región o espontánea en espacios abiertos. Su aroma es fuerte, pero agradable, Sus hojas pueden utilizarse frescas o secas, sus flores también. Aromatiza preparaciones líquidas o secas.

Para secar:

Cosechar, realizar una escoba y poner a secar en lugar oscuro y aireado. una vez seco, moler y poner en frasco seco en lugar cubierto, como un armario o alacena. Las flores pueden usarse directamente como condimento. Particularmente me gustan las flores para aromatizar acheto.

Tagete Acheto



Receta

Fainá de Pastizal

Ingredientes

Harina de garbanzos

queso rallado

aceite

sal

Hojas y flores de tagete minuta

Tomates tutiá/ Cherri o común

Procedimiento.

Armar una masa húmeda

con la harina, aceite, sal y queso rallado.

ayudarse con un poco de agua tibia.

Estirar en una pizzera con aceite y distribuir las hojas de tajete y las tutias

cocinar en horno hasta que la base esté crocante

Fainá de pastizal



Vara de Oro y Marcela

(Solidago y Achyocline



Vara de Oro y Marcela

Son dos especies conocidas de floración a principios de otoño, de uso medicinal, digestivo. La Marcela tiene conocida acción antiviral y la vara de oro sus hojas son también comestibles. Así mismo con las dos se pueden realizar infusiones, aguas frescas y baños tranquilizantes . La Marcela es súper aromática y perfuma los ambientes, las abuelas ponían sus flores dentro de las almohadas para generar buen ambiente de sueños.

El Famoso Diente de León Taraxacum officinale



Taraxacum officinale

Qué parte se utiliza?

El diente de león es uno de esos destacados ejemplos de plantas que se utilizan casi en su totalidad. Por lo tanto del diente de león se utilizan todas las partes, tanto las flores, su raíz como sus hojas. Éstas se utilizan ya sea por su contenido nutricional como medicinal y culinario.

El diente de león contiene muchos nutrientes, entre los que destacan sus nutrientes como vitaminas y minerales. Podríamos destacar los minerales como hierro, potasio, calcio, zinc, magnesio y fósforo y las vitaminas como la vitamina K y vitamina C, además de contener grandes cantidades de betacaroteno, la provitamina A que una vez asimilada por el organismo se transforma en vitamina A, y proteínas., por si fuera poco contiene fitonutrientes y ácido quinurénico, excelentes para el sistema digestivo.

Así como contienen altos niveles del antioxidante betacaroteno, que se sabe que proporcionan una fuerte protección contra el daño celular y el estrés oxidativo. También son ricos en antioxidantes llamados polifenoles, que se encuentran principalmente en la flor pero también están presentes en las raíces, hojas y tallos

Podes consumirla fresca en ensalada, tiene un sabor ligeramente más amargo que su prima la lechuga y no tan marga como su otra prima la Achicoria o radicheta.

Sus flores también podés consumir secas, o frescas, secas las podés cosechar y pone en un frasco, hay que tener cuidado que no se conviertan en semillas cuando las coseches y te queden un plumero o panadero blanco.



Diente de León para ensalada

Lo ideal es incorporarla de a poco a preparados convencionales.

Silvestres Comestibles Letra B

Balsamiáceas

Alegrías del Hogar

Inpatiens waleriana

Las Alegrías del Hogar son plantas que no faltan en ningún jardín. Su floración intensa y colorida le confieren su nombre vulgar, Sus tallitos herbáceos son fáciles de replicar por gajos. La coloración de sus flores es variada, simples , dobles o combinadas en color. Como comestibles solo se utilizan las flores, pues sus hojas aunque son tiernas tienen rafidios de oxalatos que no las hacen aptas para consumo. Sus flores se utilizan para ornamentar ensaladas, darles colorido o bien para jaleas o postres.



Basellaceas

Anredera Cordifolia.



Brotal: Anredera cordifolia en flor

Bulbos aéreos de Anredera

El Brotal es una enredadera o trepadora perenne, con bulbos aéreos y subterráneos. Súper invasiva y prolífica en su crecimiento. sus flores atraen numerosos insectos a libar su néctar. Si se decide tenerla en cercos hay que tener en cuenta que se crece en desmesura. Se la ve en el monte creciendo silvestre a la cordifolia (hojas en forma de corazón) y a otras variedades de Aredera como por ejemplo Anredera krapovickasii (de cabo rojo) o Basella Alba. (espinaca china). como cercos en zonas suburbanas.

De hojas y bulbos comestibles, ls aéreos y subterráneos. Se consume cocida en preparaciones como rellenos, croquetas, buñuelos, tartas, omeletes, ls bulbos hervidos o fritos. Aporta nutrientes interesantes como fósforo, potasio, calcio, magnesio, azufre, sodio, zinc.



Receta

Croquetas de Brotal

Ingredientes

Hojas de brotal cocidas y procesadas 1 taza

albahaca/ orégano fresco c/n

cebolla 1 picada

huevo 1

ajo 2 dientes

harina 1 taza

condimentos

procedimiento

Mezclar los ingredientes

la mezcla debe tener la humedad o consistencia de engrudo

tomar porciones con cuchara

freir en aceite caliente.

Begoniáceas

Azúcar

Begonía semperflorens



Quién no conoce esta noble planta no?, infaltable en el jardín de las abuelas por su floración simple y bella. Crece silvestre en humedales naturales y también se la ve como producto de vivero. De tallo herbáceo, responde bien a crecimiento de gajo, al igual que los impatiens.

Sus hojas jóvenes y flores son comestibles, crudas y cocidas. Crudas en ensaladas aporta sabor ácido, por la presencia de ácido oxálico, por lo cual hay que consumir con moderación. Con sus flores puedes hacer jaleas, postres y todas las begonias tienen floración comestible.



Receta

Bruscheta con begonia y crema con Buganville

Ingredientes

Tostada de pan de masa madre (u otro)

Florcitas de begonia y las hojitas más jóvenes

crema o mayonesa enriquecida con flores de Santa Rita (Buganville)

Armar las Bruscheta, caliente es más rica. untar con la crema y adornar con la hojita y la flor de

Begonia, acompañar con la flor de Santa Rita seca y molida

Podés adaptar con otro aderezo también

Bignoniáceas

Dama de monte

Clytostoma callistegioides



Las Bignonias, son una familia de plantas con floración típica, con forma de trompetas, lo que le vale nombres vulgares como trompeteros, con gran número de enredaderas trepadoras, también hay especies de bignonias árbol como los lapachos, por ejemplo. Los lapachos (*Handroanthus impetiginosus*) de flores rosadas o amarillos pueden utilizarse crudas o cocidas, debemos tener en cuenta que cocidas pueden cambiar de color. La dama del monte () permanece el color en la cocción y puede utilizarse en jaleas, lo mismo el trompetero de San juan (*Pyrostegia venusta*)



Receta

Frola de San juan
Dulce de trompetero de San Juan
masa de pasta frola.
El dulce de trompetero de san juan
Pétalos lavados y procesados.
azúcar
gajos de manzana
realizar el dulce con los gajos de manzana (le aporta pectina)
dejar enfriar
armar la masa de pasta frola
utilizar el dulce como si fuera el membrillo.

Brassicacáeas

Mostacilla

Raspistrum Rugosum



Mostacilla



Flor de Mostacilla

Este arbusto que pinta de amarillos los paisajes es una brassicacea de sabor fresco, con hojas muy nutritivas ricas para ensalada, una rúcula silvestre que puede utilizarse tanto fresca como cocida, sus hojas y sus flores. Le dicen Mostacilla, pues su semilla también sirve para hacer un condimento similar al adherezo. Las flores de mostacilla son fáciles de identificar, as inflorescencias forman cabezuelas que el matorral que forman se distingue a la distancia, las hojitas tienen mejor sabor cuando aún forman la roseta, antes de formar las inflorescencias.

Receta

Pizza con cubierta verde

Masa

Masa Madre

Harina una taza

aceite

Cubierta

Salsa de tomate fresco/ cebolla en aros rehogados

queso cremoso

Queso Rallado

Hojas de Mostacilla fresca

huevo duro rallado.

Procedimiento

Armar la masa y dejar levar

Hornear a horno caliente ya con el tomate pintandol, a cebolla en aros
y el queso.

al terminar de hornear la cebolla estará dorada
y el queso derretido/ gratinado

Al estar lista cubrir con hojas de mostacilla cortada, queso rallado
espolvorear con huevo picado.

Silvestres Comestibles Letra C

Cactáceas

Esta es una gran familia que extiende sus variedades desde México hasta la Patagonia Argentina. Especies adaptadas para sobrevivir en ambientes secos, con pobreza de agua y nutrientes, se asocian a paisajes austeros e inhóspitos como los desiertos.

Los cactus no tienen hojas, excepto el género *Pereskia*, que tiene la forma de un arbusto redondeado espinoso. La pérdida de agua por las hojas con la respiración de la planta es considerable y como el agua es fundamental para su existencia en las regiones áridas, su capacidad para almacenarla en los tejidos es muy eficiente. El tallo puede ser cilíndrico como en el género *cereus* o ramificado como en la *Opuntia*. Estos segmentos se denominan Cladódios, son generalmente carnosos y están provistos de espinas. Cuando es delgada, sin espinas y de crecimiento indeterminado como en el género *Rhipsalis*. Las espinas son las hojas que durante milenios, a través de la evolución de la planta, se han transformado para evitar la pérdida de humedad y servir protección. Sus raíces tienen las funciones de fijación, extracción de nutrientes y gran capacidad de extracción de agua del suelo. La forma y el tamaño de los cactus varían según la especie, algunos están en la altura de un árbol otros pasan desapercibidos entre las piedras y la vegetación.



Cactus: Ramas llamadas Cladodios, con función fotosintética

Los frutos son generalmente bayas de carnosas, algunos grandes y sabrosos como en el género *Opuntia*. Las semillas varían en tamaño y forma, grandes y duras como en los géneros *Opuntia* y *Astrophytum*, pero en general son muy pequeñas. Los cactus son polinizados por insectos, pájaros nectaríferos y pequeños murciélagos.

De los cactus podemos utilizar las pencas, las flores y los frutos, toda la planta es comestible. Siempre hay que tener en cuenta que las espinas suelen estar agrupadas y quizás sean imperceptibles, por lo cual deberemos tener precaución en su cosecha y limpieza. Con las pencas pueden hacerse diferentes preparados, dulces o salados.

Hylocereus lemairei

Pitaia/ Pitahia

Pitaia



La Pitaia es trepadora, epífita, necesita apoyarse para desarrollar sus cladodios, desprovista de hojas se desarrolla en tres facetas. Se consumen sus cladodios, flores y frutos. Estos últimos muy vistosos de colores rosa, violáceo y con interior blanco.



Fruto de pitaia.

Se pueden realizar todo tipo de postres y preparados, jaleas, helados o bien consumir fresca. La fruta aporta vitamina C, además de un rico sabor, los cladodios se consumen frescos en jugos o licuados o en jaleas, las flores rehogadas, empanadas, en rellenos, gratinados etc.

Nopalea Cochenillifera

Nopal

Cactus arbustivo, arborescente, nativo de México. filocladios (hojas), palmas, en forma de palma de mano o raqueta. Se pueden consumir sus frutos, por supuesto, también los filocladios crudos o cocidos. para consumir las palmas se utilizan las jóvenes, se retiran las espinas con cuidado, se raspa la piel y se corta finito, el mucílago se controla con vinagre o jugo de limón. a nuestro gusto se puede realizar un " escabeche" con ajos y cebollas.



Nopal frito con picantes y cebollas rehogadas (Receta mexicana)

Epiphyllum Oxipetalum

Reina de la Noche



La Reina de la Noche es una de mis plantas preferidas, una cactácea sin espinas, arborescente, epífita que busca apoyarse para trepar, cuando llega el tiempo de floración los pimpollos penden de la hoja en una floración nocturna e intensa de una sola noche. con un perfume embriagador.

Las hojas y las flores son comestibles. Las hojas en preparaciones cocidas jaleas, las flores en preparaciones dulces o saladas. En el video algunos ejemplos.

Para Las recetas en donde utilicen Reina de la Noche

Preparado de Capullos

Cortar con los cabitos y separar los capullos ya cerrados (Pos fecundación)

Enjuagar en agua caliente

Abrir el capullo y según la preparación que quiera realizarse.

Los cabitos pueden cocinarse aparte en preparaciones con uso similar al verdeo

Para Gratinar se utilizan los pétalos sobre las preparaciones

En rellenos mezclados con otros ingredientes.

Pereskia



“Ora pro nobis”

Pereskia aculeata,

Las Pereskias son enredaderas, cactus con hojas. comestibles hojas, flores y frutos, según una de las páginas que sigo " Verde Chaco", el nombre vulgar proviene de una singular anécdota. Se las comparto.

"Sobre el origen del nombre vulgar “Ora pro nobis” dado a una de las variedades de estos cactus en Brasil (Pereskia aculeata), existe una particular y antigua historia que refiere que en la zona de la Vila de São José donde actualmente se encuentran Sabará, São João del-Rey, Ouro Preto y Tiradentes, los curas europeos residentes plantaron Pereskia para cercas vivas - en los templos y otras instalaciones aledañas - ya que por su particular profusión de espinas eran un obstáculo difícil de atravesar.

En poco tiempo las cualidades alimentarias del cactus se difundieron en la zona y la gente comenzó

a consumirlo, por eso es además conocido como "carne de los pobres", y según las referencias tendría un alto valor proteico.

Los padres vigilaban celosamente para que sus cactus no sean deshojados, bajando solamente la guardia durante la ceremonia de la misa por las tardes, tiempo que aprovechan los más necesitados para realizar su colecta y, dado que la frase más repetida era "ora pro nobis" (ruega por nosotros), fue ese el nombre que se popularizó y hoy designa también a otras especies del género. "



Variedades aculeata y grandiflora.

La pereskia puede cruda, en licuados, en jugos, en ensaladas en rellenos, cocida, molida, mezclada con harina, como la quieran utilizar. Los frutos en jaleas, solos en jugos, en licuados.



Budín de Pereskia



Licuado de Pereskia

Cannaceas

Las Cannaceas son una gran familia del orden Zingiberales (ver taxón en la parte de Botánica básica), a este orden pertenecen varias especies que trataremos en este curso, las cannáceas son la familia de las Achiras. En Sudamérica se llaman vulgarmente así, pero en otros países se encuentra como Sagú, también ñame, araruta, que son las diferentes nombres vulgares con los que se identifica a las plantas que forman almidón. De esta especie de gran belleza podemos utilizar los rizomas, que son ricos en almidón, también las flores y las semillas. Las hojas para hacer envoltorios tipo tamal.

Canna edulis/ Canna índica



Achiras

Las achiras pueden tener variedad en el color de sus flores, como toda planta rizomas, tiene un ciclo de formación del rizoma, que desaparece cuando la planta está florecida, pues toda la reserva de nutrientes del rizoma concentra en esta etapa .

Las recetas con achira se realizan con el tubérculo cocido, pues a menos en Argentina no se puede filtrar el almidón para juntarlo y secarlo. Al menos que alguien pueda hacerlo por supuesto.



Tubérculos cocidos y preparados en puré. Pre mezcla para ñoquis.

Caricàceas

Carica Papaya



Mamón

Es conocido el fruto del mamón, llamada en otros países papaya. Fruto grande y sabroso utilizado para consumir frescos o en dulces. Pero, h aquí que nos convoca otras partes de la planta que pueden consumirse. Sus flores y la parte interna de su tronco. Si, así como en, la parte interna de su tronco.

El árbol de la papaya tiene un tronco hueco, que además acumula agua, las fibras internas del tronco pueden consumirse ralladas, son dulzones y pueden utilizarse para hacer dulces. En el norte de nuestro país (Argentina), es conocido el dulce de jaracatia, que es una variedad de mamón

Jaracatia espinosa y *Vasconcela querquifolia*.



Dulce de tronco de mamonero. var. jaracatiá. (Imagen Gastronomía pantaneira. Brasil)

Receta:

Si tienes un árbol de mamón y tiene ramas viejas.
Cortar con cuidado el tronco, con cuidado, pues tiene agua.
Quitar la parte externa del tronco con un cuchillo, quedara una pulpa blanca
rallar o moler la pulpa, (molido es mejor)
poner en una cacerola con azúcar y cubrir con agra. dejar cocinar hasta que se embeba el líquido
armar pequeñas bochas o turrones.

Tronco crudo/ Cocido en azúcar

Caryophyllaceas

Las caryophyllaceas, son una gran familia compuesta por varios géneros, normalmente hierbas, sus especies mas conocidas son el clavel y la clavelina, *Dianthus caryophylus*. *Dianthus deltoides*.

De ambas especies pueden utilizarse las flores en jaleas o en diferentes preparaciones crudas o cocidas.



Pero además de estas dos especies famosas como ornamentales existen otras variedades silvestres que pasan desapercibidas y poseen gran aporte nutritivo, es el caso de la *Silene* y *Stellaria media*, llamada Capiquí, hierba del pollo, hierba del pajarero, pamplina. Una belleza de planta que se hace visible al florecer. Las florcitas diminutas tienen cinco pétalos en forma de corazón lo que le da un aspecto de mini margarita, las hojas simples, también acorazonadas pueden mezclarse con matas de otras especies en la alfombra de hierba.

Stellaria media, Capiquí

El capiquí puede consumirse crudo o cocido, en ensaladas, croquetas o rellenos. también en jugos o condimentos para reverdecer un arroz, sopas o acompañar un pesto. Súper nutritiva aporta, Magnesio, Fósforo, Cobre y vitaminas A,C, B6, B12 y D.



Capiquí



pamplina al pesto

podes ver varias recetas de cómo usar la Pamplina o capiquí en la Gastronomía Española, allí a utilizan en gran variedad de platos, como ingrediente principal o bien acompañando platos como pescados. Allí tambien se la nombra como Maruja.



Sandwich de pan de Pizza (masa madre) y Ensalada de Capiquí.

Commelináceas.

Las comelináceas, forman una gran familia de plantas representadas por hierbas carnosas, a veces suculentas, con hojas planas o con forma de V si se corta en forma transversal, en la base de las hojas con una vaina cerrada. a esta gran familia pertenecen las Tradescantias, y Commelinas dos géneros que veremos por aquí.

Conmelina

(Variedades: **comunis, bonariensis, erecta**).

Esta hierba es conocida por su nombre vulgar " Flor de Santa Lucía", pues su uso medicinal como colirio ha predominado sobre su uso comestible.



Conmelina bonariensis

Crece en lugares sombríos y húmedos, genera raíces adventicias en sus nudos marcados cuando se apoya y cubre amplios espacios si no se controla. De sabor fresco y neutro, puede consumirse sin inconveniente en rellenos y patés, cremas, salsas, tartas y empanadas.

Croquetas de santa Lucia.



Receta básica de croquetas de Santa Lucia (Commelina)

1 bowl, lavado y procesado-

2. huevos

1. cebolla y 2 dientes ajo cortados chiquitos o procesados

para ligar puede usarse:

fécula de maíz, Harina de trigo,

garbanzos hervidos y procesados, harina de mandioca, arroz hervido y procesado.

mezclar y condimentar los ingredientes. una taza de la harina que elijas y depende la consistencia

que quieras, agregar la cantidad suficiente. sino una taza esta bien- (250 gr)

quitar porciones con cuchara o armar bolitas según la consistencia que quieras

freír en aceite o bien cocinar en horno.

Tradescantias

Las tradescantias son un gran genero de la familia Commelinaceae. con gran variedad de especies y muy conocidas como ornamental. Al menos en Argentina pasa desapercibida su potencialidad como alimento.



tradescantias: Fluminensis



Tradescantia Zebrina



Tradescantia pallida purpurea



Tradescantia fluminensis variegata

Las tradescantias además son muy nutritivas. aportan Calcio, Magnesio, Manganese, Fósforo. Sodio, Potasio, Cobre, Zinc y flavonoides, aquellas que poseen pigmentos.

En algunos países de América las tradescantias toman otros nombre, como por ejemplo Matalí (México) o Trapoeraba en Brasil. Se pueden consumir al igual que Conmelina, crudas o cocidas.

Tradescantia pallida, tiene un sabor picante, por lo cual es aconsejable consumir en poca cantidad. Yo preparo un aderezo.

Mostaceta

Receta.

Tradescantia Pallida purpurea

una taza.

1/2 taza de Aceite y 2 dientes de ajo cocido
sal

procesar los ingredientes hasta formar una emulsión

agregar después

Mostaza una cucharada.

Listo.

En la imagen tiene además flores de Suico (Tajete minuta)

Receta 2

Aqua de Matalí

el agua de Matalí, en México. Una infusión con Tradescantia zebra. Si la van a realizar, tengan en cuenta que con el residuo de la infusión (Hojas hervidas, pueden armar rellenos o croquetas.)



Realizar una decocción de 10 minutos de las hojas y tallos en agua, dejar reposar y enfriar. Colar y Listo. Tremendo refresco.

Convolvuláceas



Variedades de flores de Ipomeas

Convolvulaceae es la familia de la campánulas, campanitas o gloria de la mañana, con gran número de géneros y especies. La mayoría son plantas trepadoras herbáceas, pero también árboles, arbustos y hierbas. Se reconocen fácilmente por sus flores de forma de embudo radial y simétrica. Estos tienen 5 sépalos, con corola de 5 pétalos unidos y 5 estambres. El fruto es una cápsula con una a cuatro semillas (a veces más), o una baya. Las hojas y el almidón de las raíces tuberosas de unas determinadas especies se utilizan como alimento, las Batatas dulces, llamadas también Camotes o "Boñatos", pertenecen a esta familia, . Las semillas se pueden usar como purgantes. Algunas especies de esta familia contienen ergolina, un alcaloide que probablemente tiene actividad como psicodélicos (drogas psicoactivas) (como por ejemplo el ololiuhqui). por lo que el consumo debe evitarse, pues este alcaloide suele ser tóxico

Varias de estas especies se comportan como invasoras, por lo tanto, el consumo de sus flores y hojas tiernas puede ejercer control.

Género Ipomea

Ipomoea es un género de plantas de la familia de las convolvuláceas. La mayoría de ellas habitan en África y en las zonas tropicales de América. Casi todas las especies del género son enredaderas herbáceas, aunque existen unas pocas que son arbustivas o arborescentes. La batata, también llamada camote o boniato (*Ipomoea batatas*), una de las especies más conocidas del género, se cultiva desde tiempos precolombinos, debido a sus raíces de gran valor alimenticio. Sus especies se

conocen vulgarmente como campanitas, aunque en Cuba, a las que florecen por Navidad se las denomina aguinaldo.

Ipomea alba

Dama de noche

Esta bella enredadera puede verse florecer por las noches, sus flores de gran tamaño se observan desde lejos y noches de luna el blanco refracta sobre ellas como guías de ruta. uno de sus nombres vulgares es "*Moon flower*" o *Flor de Luna*.

Hojas acorazonadas, pueden consumirse sobre todos las tiernas, las más añejas pueden tener sabor amargo. Sus flores también son comestibles y pueden utilizarse en rehogados, omelets, rellenos o como tópicos sobre otras preparaciones.



Ipomea alba, Dama de Noche.

Sus cálices son carnosos y comestibles, pueden comerse frescos o deshidratados, sus semillas inmaduras son consumidas en algunos países y en brasil se torran para un sucedáneo de café, a mi no me gusta decir sucedáneo, si es posible acceder a sus semillas, torradas pueden beberse como infusión.

Receta

Omelets/ budín de Ipomea alba

2 huevos batidos
flores de Ipomea alba, lavadas y cortadas en tiritas
cebolla, ajo si es deseado
almidón de maíz o mandioca o harina de trigo, dos cucharadas
mezclar los ingredientes en un mixer
llenar la mufinera previamente aceitada
o bien poner porciones en sartén aceitado para realizar el omelets.
Listo!

Podes variar la receta con queso y otros condimentos a gusto



Budincitos de ipomea

Ipomea indica

Campanilla azul



Ipomea indica

La campanilla azul es una de las convolvuláceas más conocidas, trepa a muros y alambrados sin inconveniente y su intensa floración azul índigo es bellísima.

Se consumen sus flores, con el extremo cuidado de consumir solo sus pétalos. Los frutos tienen sustancias alcaloides que no son aconsejables para consumo. Las hojas tiernas también pueden consumirse, tienen un sabor amargo como achicoria, para el que guste probar.

a mí me gusta aprovechar las flores, las cosecho frescas y las preparo en jalea, esa jalea a su vez me sirve para otros preparados. Te convido una receta.

Jalea de Ipomea Indica



Cosechar las flores, quitarles los cabitos y las partes internas.

Mixear con agua apenas que cubra el recipiente y azúcar
cocinar en cacerola hasta punto mermelada.

Jalea de ipomea.....
y con esta jalea podes hacer
Helado!!

Helado de Ipomea.

Primero vamos a ver una receta básica de helado con el cual después podremos saborizar con cualquiera de los ingredientes silvestres que planifiquemos, ya sea fruta o flor..y porqué no hojas como las mentas, eucaliptus y cedrones...

Todo helado que se precie debe ser cremoso, al menos así me gusta mi! y en el testeo realizado por conocidos, los helados cremosos llevan la delantera. Por lo tanto la base será crema. que puede ser de leche directamente, o bien podemos realizar a partir de una leche condensada casera. atenti la cuestión!

Si utilizas crema, directamente, batís hasta lograr un chantilli y endulzas, le pones la jalea en movimiento envolvente..y listo..una especie de crema americana con salsas de Ipomea.

Si vas a hacer de leche condensada, vamos por pasos.



Esta belleza es helado de ipomea con hojitas molidas de cedrón seco y Lantana.

Helado de Ipomea

1. leche condensada una taza
- 1, taza de leche fria
2. un huevo.
3. gelatina sin sabor
4. Jalea de Ipomea.

Procedimiento

Procesar la leche condensada, el huevo, la taza de leche y la gelatina hidratada.

Agregar la jalea de ipomea, debe quedar una mezcla espumosa.

verter en un molde y al frezzer hasta que este firme, cuando esto suceda agregar con movimiento
envolvente mas jalea para que quede
veteado.

Servir en plato de postre con cuchara y decorar a gusto!!

Crasuláceas

Las crápulas son plantas arbustivas o rastreras con **hojas** carnosas de color verde, azulado o rojizo y con forma redondeada o triangular. Las **flores** aparecen en una larga inflorescencia que puede ser de color rojo, blanco, amarillo o rosado-

Kalanchoes



La especies arbustivas se cultivan en el jardín o en macetas y con las rastreras se pueden crear pequeños jardines en bandejas o cultivar en macetas. Las hojas de Kalanchoe grandiflora y Kalanchoe pinnata son comestibles, crudas, cocidas, en jugos o como guste comerlas

Yo las preparo en esta receta como base de canapé



La pasta patè de lentejas: lentejas hervidas con ajo procesada con manteca y sal.

Cucurbitàceas

Y llegamos al final de la letra C! con esta archiconocida familia de vegetales, esta familia tiene el honor de ser la primera comida del humano, acaso el puré de zapallo sea en todas las familias la primera comida después de la leche de mamá. ¡Vaya entonces si esta familia no es una de las más importantes en nuestros recuerdos de paladar!

Es muy raro que no nos guste el zapallo. bueno aquí no hablaremos de los zapallos conocidos que compramos o cultivamos, veremos versiones silvestres y otras versiones que no son conocidas, aparte de aprovechar otras partes comestibles de la planta como las hojas y las flores!



inmensa variedad de zapallos

La familia de las Cucurbitáceas (Cucurbitaceae), agrupa muchas especies tropicales utilizadas en la alimentación, tanto humana como animal. Dentro de éstas sobresalen: la calabaza (*Cucurbita maxima*) el pepino (*Cucumis sativus*), el melón (*Cucumis melo*) y el chayote (*Sechium edule*). Otras son utilizadas en la medicina alternativa como el cundeamor (*Momordica charantia*), entre otras muchas.

Sechium Edule

Papa del Aire, Chayote, Chuchu, Xuxu.



Las papas de aire, pueden ser lisas, blancas, pinchudas, gorditas, alargadas

Esta enredadera ha sido cultivada como ornamental, cubriendo los cercos de las casas suburbanas, se la conoce como papa del aire, pero en realidad no es una papa, es un zapallo, esto ha traído la confusión a la hora de prepararla, pues como papa frita no es muy buena y desilusiona. Posee otros preparados espectaculares como dulces, purés o sopas.

Cucurbita maxima

Calabaza



Posiblemente tengas en tu casa o en cercanías la posibilidad de hacer brotar las semillas de las calabazas que consumis.

Si es así, podes aprovechar la gran productividad de hojas que esta planta trepadora posee, así mismo las flores, que son muy ricas, vistosas y nutritivas.

te paso recetas.

Flores de Calabaza fritas.



En lo posible elegís las flores masculinas, esas que no van a dar calabaza.
las cortas y das un lavado-
las pasas por un batido de harina y huevo
o bien por un batido de harina y masa madre.
luego fritas en aceite caliente, escurrís y servís.

Buñuelos de Hoja de Calabaza



Receta

Cortas las hojas de la calabaza, lavas y picas
mezclas huevo y harina, la que gustes-
agregas las hojas picadas o procesadas.
fritas en aceite o bien cocinas en sarten tipo tortilla

Cyperáceas

Los Cyperus, son los conocidos papiros, hierbas muy prolíficas del pastizal, con varias especies de utilidad como alimento. *Cyperus Sculentus*, el más famoso, por las "Chufas" que en España se utilizan para hacer una famosa bebida, la Horchata.

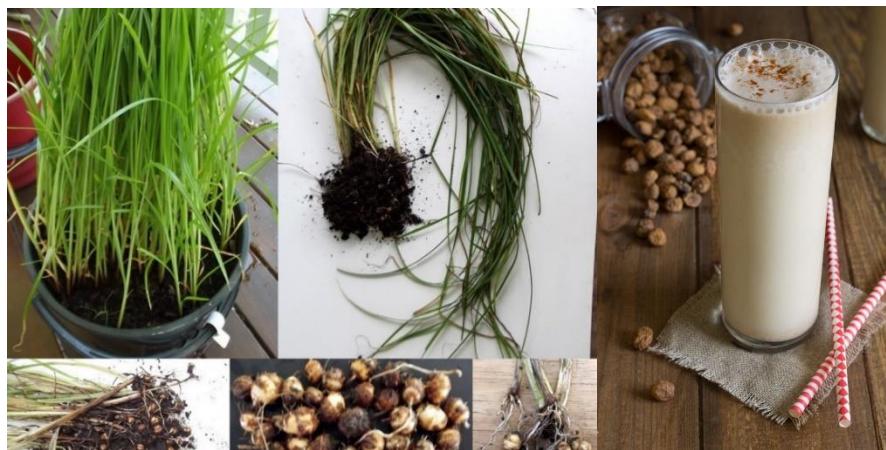
Cypeurs Sculentus



Cyperus Sculentus, Semillas

Las Chufas son bulbitos de *Cypeus sculentus*, para encontrarlos hay qe tener en cuenta que la planta no debe estar ni en floración, ni semillando. Se encuentran sobre todo cuando la planta es joven, pues es la reserva nutricia que e permite en su ciclo después florecer y semillar.

Las chufas pueden colectarse y deshidratarse para mejor conservación.



Detalle de chufas.

Horchata de Chufas

Cyperus eragrostis: El característico Cyperus que se parece al papiro, esta variedad forma semillas que pueden utilizarse para realizar preparados, como panes o rebozados.



Cyperus eragrostis

Bonus...

Leche condensada casera.

haces un almibar fuerte, una taza, antes que enfrie agregas una cucharada sopera de manteca, batis para que diluya e integre. a esa mezcla le agregas una taza de leche en polvo y mixeas...LISTO! queda una deliciosa leche condensada cremosa.

Silvestres Comestibles Letra D

En este capítulo tendremos familias con la letra D, no son abundantes en cantidad de familias, pero existen algunas conocidas.

Dennstaedtiaceae

Es una familia de helechos polipodios, cuyo exponente más conocido es el helecho Amambay.



Amambay en montes húmedos

Pteridium aquilinum

Es un helecho que vemos comúnmente en el borde de ríos o arroyos, también en algún claro de monte de tierra colorada. abundante en la zona litoral, en Misiones, Corrientes y Entre Ríos. Con uso medicinal más que comestible, sus brotes pueden utilizarse como espárragos, en rehogados o empanados. En Brasil se la conoce como Samambaia-



Forma de Preparación

Antes de preparar los tallitos de Amambay en cualquier preparación, hay que realizar un proceso de curación, (algo parecido al que debe hacerse con las berenjenas), para esto deben ponerse a hervir con agua y sal o agua y bicarbonato de sodio, y cambiar el agua tres veces, si, tres veces, primero va a salir agua marrón, y después los sabores irán mejorando, las sustancias no digeribles se irán con el agua. La raíz, es un rizoma que en misiones se utiliza para realizar preparados antiparasitarios. Es una conocida planta de uso guaraní. En el plato de la muestra, se encuentra rehogada después del procedimiento y además pasado por un marinado, debajo del huevo hay rodajas de papas. ha volar la imaginación para este plato!

Dioscoreaceas

Las especies de *Dioscorea* son en general plantas perennes, poseen rizomas o tubérculos subterráneos, y sus partes aéreas son principalmente tallos trepadores y follaje, los que mueren durante la época de sequía.



Dioscorea bulbifera

Dioscorea sinuata

En esta sección, veremos las familias botánicas que empiecen con la letra E. les recuerdo que esto es a modo de organización exclusivamente.

Euforbiaceas

Euphorbiaceae es una familia cosmopolita muy difundida y diversificada en la zona tropical con 300 géneros y alrededor de 7500 especies, la mayoría de ellas matas y hierbas aunque también, en especial en los trópicos, árboles y arbustos; monoicas o dioicas, típicamente con látex.



A, *Euphorbia marginata*. B, *Euphorbia peplus*. C, *Euphorbia trigona*. D, *Euphorbia polychroma*. E, *Euphorbia myrsinites*. F, *Euphorbia pulcherrima*. G, *Euphorbia helioscopia*. H, *Euphorbia cyparissias*.

Esta posibilidad de generar látex restringe su valor alimenticio, algunas de las especies más conocidas por nosotros pertenecientes a esta familia son la Estrella federal y los pseudocactus como la espina de cristo. *pseudocactus* porque morfológicamente son parecidos, pero no lo son, hay algunos detalles que los diferencian notablemente. Estas a modo de referencia, no son comestibles.

Euphorbia comestible.

Cnidoscolus aconitifolius

La chaya, conocida como chaya, árbol espinaca o chicasquil, es un arbusto robusto de hojas perennes, perteneciente a la familia de las Euphorbiaceae, nativo de Mesoamérica que se lo encuentra tambien en nuestra regiòn. Se asemeja en su porte a una planta de hibiscus o de casava. Sus hojas comestibles se utilizan como espinaca con los mismos usos. En rellenos, rehogados o tambien seca como harina.



Chaya

La chaya no debe cocerse en recipientes de aluminio y menos dejarla reposar en ellos, porque su jugo ataca al metal dando como resultado una sustancia tóxica que puede ser perjudicial. Las hojas de chaya requieren cocción en agua hirviendo por 15 a 20 minutos para eliminar compuestos tóxicos, los cuales no quedan en el agua ni en las hojas, ya que el ácido cianhídrico tóxico que produce se pierde en el vapor. No debes consumirla cruda ni en exceso.

HUEVOS REVUELTO CON CHAYA (Receta mexicana)

(4 porciones)



Ingredientes:

8 huevos

2 tz de chaya cocida y picada

Cebolla al gusto

Sal y pimienta al gusto

Aceite para freír

Preparación:

-Vacía los huevos y bátelos en un tazón. Agrega la chaya, la cebolla y salpimienta al gusto.

-Calienta aceite en un sartén y haz unos huevos revueltos como acostumbras.

-Sirve y acompaña con tortillas y salsa.

Fabaceae.

Es una familia del orden fabales de distribución cosmopolita con aproximadamente 730 géneros y unas 19.400 especies, lo que la convierte en la tercera familia con mayor riqueza de especies después de las compuestas (Asteraceae) y las orquídeas.

Las fabáceas son la familia más representada en los bosques tropicales lluviosos y en los bosques secos de América y África. Junto con los cereales y con algunas frutas y raíces tropicales, varias leguminosas han sido la base de la alimentación humana durante milenios.

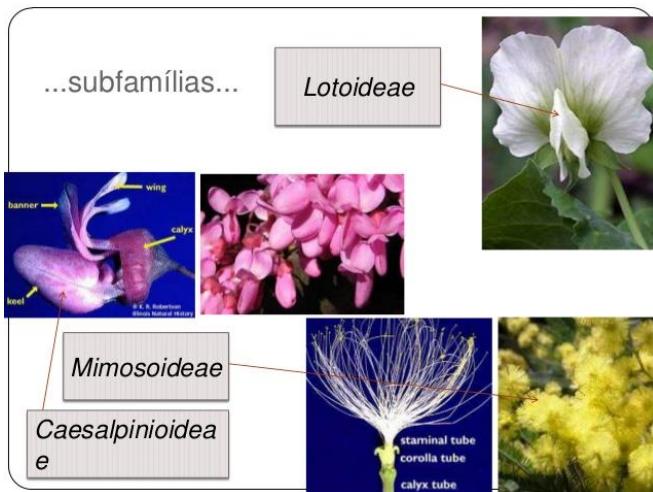
Durante miles de años, las legumbres han sido utilizadas como alimento por los seres humanos

Todas las legumbres son muy similares en cuanto a sus características nutricionales. Son muy ricas en proteínas, carbohidratos y fibras, mientras que el contenido en lípidos es relativamente bajo y los ácidos grasos que lo componen son insaturados.

Las legumbres son una fuente importante de vitamina B. Las que se consumen frescas tienen vitamina C, pero los niveles declinan después de la cosecha y son virtualmente inexistentes en los granos secos. Las legumbres se consumen por su alto contenido de proteína.

Entre los factores positivos de las leguminosas en la nutrición humana, cabe citar su alta concentración en proteínas con alto contenido en lisina, (Aminoácido) que hace a las leguminosas un complemento proteico excelente.

Son también una buena fuente de algunos minerales como calcio, hierro, zinc, fósforo, potasio y magnesio, así como de algunas vitaminas hidrosolubles, especialmente tiamina, riboflavina y niacina.



Subfamilias de Fabàceas

Subfamilia Cesalpinideae

Cesalpinoideas

Caesalpinia pulcherrima (Flamboyan), *Cassia Fistula* (Iluvia de oro), *Cassia leiandra* (mari mari) *Hymenaea courbaril* (Jatobà) *Tamarindus indica* (Tamarindo)

son àrboles pertenecientes a esta gran subfamilia, con ramos, flores y chauchas o vainas comestibles. El tamarindo es conocido por sus jaleas en Mèxico, con sabor intenso y membrillado. Todas las legumbres de estas especies son convertibles en harinas alternativas.



Cassia Fistula. Iluvia de oro.

Cassia leiandra

mari mari

Vainas con semillas comestibles, se realizan jugos, pastas patès lo que se deseé, visto por los montes del litoral argentino

Foto del sitio http://www.e-jardim.com/produto_completo.asp?IDProduto=492

Cajanus cajan

Guandù



detalle de flor de guandù

El guandù es un arbusto alto, ramificado, alto y de tronco fino pero vigoroso. Sus granos son muy nutritivos con gran aporte de proteínas, las hojas también son comestibles y sus granos se consumen tanto inmaduros en patés o pastas, sopas o también maduros como legumbre en ensaladas o guisos o molido para harina.

¡Hermosa receta caribeña con Guandú! Guandul le dicen por ahí :

El Sancocho!! tuve el placer de probarlo ahí, jamás imagine que en mis montes también crecía,



Ingredientes para 10 porciones:

2 lbs de guandú seco
1 lb de carne de vaca
1 lb de carne de cerdo
1/2 lb de tomate
1/2 lb de cebolla roja
200 g de ají

3 choclo
2 lbs de yuca/ mandioca
2 lbs de ñame
4 plátanos amarillos
2 plátanos verdes
8 lts de agua
1 pizca de comino
5 dientes de ajo
3 cdas de aceite
Sal y pimienta

Preparación:

Seleccione el grano seco, límpielo y lávelo. Deje en remojo y, al día siguiente, llévelo a la olla a presión hasta que esté blando. Adobe las carnes con ajo, comino, pimienta y sal. Ponga agua en una olla, agregue las carnes, el guandú precocido, el maíz y el plátano verde en trozos durante 20 minutos, haciendo movimientos envolventes. Después eche el plátano amarillo, la yuca y el ñame en trozos y deje cocinar 20 minutos. Añada un sofrito de las verduras picadas con aceite, revuelva y deje en el fogón 5 minutos más.

Eritrina falcata, Eritrina crista galli, Clitoria ternatea



Eritrina falcata

Eritrina crista galli

Son flores comestibles, Crista galli conocida en la región como Ceibo, las flores se consumen crudas o cocidas, hay que tener en cuenta que pierden el color al cocinarse

Bruscheta de harina de Acacias negras, hoja de Diente de León y pétalo de Ceibo, mburucuya en escabeche.



Clitoria ternatea.

Por razones obvias clitoria toma el nombre por la forma de su flor. Se utiliza la flor entera y aporta una intensa coloración cuando se las hierve,

Pueden hacerse jugos, licuados o bien colorear salsa, arroz o pastas con su azul intenso. de propiedades antioxidantes y hepatoprotectoras



Clitoria en pan, como colorante de la masa o bien en petalos secos. Chesscake de clitoria, con gelatina sin sabor



Tè de clitoria.

Acacia Negra.

Gleditsia tricantos



Las Acacias negras son un gran, pero gran problema. En los montes y humedales se reproduce con velocidad agresiva. Invade irreversiblemente espacios desterrando especies del monte nativo. Llega desde el norte y como tal viaja fácilmente a través del agua en ríos y arroyos. Su vaina o chaucha tiene dentro una melaza super dulce, que al caer en el suelo fermenta, cambiando la estructura del mismo eliminando estratos herbáceos y pastizales a su alrededor, paisaje desolado crea en otoños e inviernos, vuelve gris el monte y sin animales, pues al eliminar los nativos, restringe el alimento. Las vacas consumen sus vainas ayudando a dispersar sus semillas. El tronco es como la armadura de un guerrero de la edad media, se defiende con poderosas espinas que extiende hasta en sus ramas más débiles. ¡A pesar del daño que ocasiona, sus vainas son comestibles!! Si, las acacias negras poseen sustancias nutritivas similares a las algarrobas, dentro de la semilla posee gomagarrofin, una sustancia espesante que se encuentra en las algarrobas.

¡Una gran solución para frenar los avances invasores de esta planta es CONSUMIRLA! a parte de dar mano de obra y movilizar industria con sus derivados.

Te explico cómo podés usarla?

si tensé un molinito, las lavas, las secas o tuestas y luego moles. es necesario pasarlas por calor, por un componente que tienen las leguminosas que es el inhibidor de tripsina, con remojo se va lo mismo que el resto de las legumbres.

si no tienes molinito, te explico.

Harina de Acacia y saborizante.

Procedimiento

cosechas las acacias, las lavas y pones en una cacerola con agua.

le das un hervor, dejas que enfrie y las pones en licuadora o trituradora.

te va a quedar una mezcla espumosa alucinante.

con un colador de tela (podes hacer con una remera vieja de algodón). colas la mezcla.

te va a quedar separado un liquido marrón muy aromático. y en la tela el bagazo o resto del triturado

ese resto lo pones a tostar en un sartén y le quitas así la humedad.

siquieres se puede usar húmedo, o bien lo pasas por un cernidor.

Las harinas de acacia no tienen gluten, para panificar necesitas mezclar con otras harinas, pero también la podes usar como rebozado,



Salvado de Acacias negras, resultado de preparación con licuadora



pan de Acacias Negras
Receta

Harina tres ceros o la que gustes 300grs.

Harina de Acacias negras 100 gr. Es muy Aromática. utilizar en proporción 3:1

Levadura, Masa madre mejor

. Podes alimentar la masa madre con acacias, tiene mucha azúcar

Aceite y agua tibia, cantidad necesaria.

armar la masa, dejar levar.

hornear y espolvorear con harina para mejor terminado.

Listo.

Podes hacer, pizzas, fajitas, cookies y todo aquello que se te ocurra panificar o rebozar. Con el líquido podés reducir en fuego lento y tener un excelente saborizante, o bien dejar fermentar y obtener un rico y aromático licor.

Que la Acacia no te Invada. Cométela Vos!!



Inga

Ingá edullis.

El ingá es un bello árbol que sombra en las orillas de nuestro Río, con porte desarrollado y copa como parasol, es fácil de identificar por las formas de sus hojas que sin pecíolo y enfrentadas, tienen en el medio una glándula visible. Sus Vainas son grandes y afelpadas como de terciopelo verde.



Según la variedad de Ingá sus vainas pueden tener mayor tamaño, dentro de la misma las semillas se encuentran envueltas en una sustancia algodonosa y dulce llamada arilo, que también es comestible.



Semillas con y sin arilo. Paté de Ingá

Para realizar preparados de ingá es preciso tener en cuenta que es necesario moler en crudo las semillas o bien tostarlas hasta que estén crocantes para pasarlas por un molino, pues si se cocinan en hervor quedan duras como roca.

Receta

Granos de ingá tostados y molidos 1 taza
aceite, media taza, sal y condimentos. ajos 2 dientes
mixear hasta punto emulsión.
Listo.



Con esta misma harina molida se pueden realizar preparaciones como tortas, galletas y mezclarlas con otras harinas para hacer integrales. El arilo se consume solo, naturalmente o se lo puede agregar a licuados, es súper nutritivo.

[Silvestres Comestibles letra G](#)

[Gerariales](#)

Esta Gran familia representada por los Geranios, flores bellas, aromáticas y comestibles. De esta Familia destacamos el genero Pelargonium, en donde se encuentran los conocidos Maltones y el genero Erodium donde se clasifica al Alfilerillo.



Flor de geranio Pelargonium.

Geranos/ Pelargonium Se puede comer tanto las flores como las hojas, de sabor afrutado. Cada variedad te aportan diferentes fragancias a las tartas por ejemplo la Pelargoniumgraveolens (rosa), Pelargonium crispum (limón), Pelargonium odoratissimum (manzana), y Pelargonium tomentosum (menta). Se deben utilizar siempre las flores recién recolectadas, ya que pierden rápidamente su aroma. Las flores de geranio se utilizan para platos salados, tanto como en los dulces y pasteles como para platos de pescado, perfectos para decorar ensaladas, decorar postres, cristalizarlos con azúcar o alegrar las ensaladas. Recuerda quitar siempre los estambres y todo lo verde, comiendo solo sus suaves pétalos de color



En ensalada.

Erodium cicutarium

Alfilerillo

Crece en suelos arenosos sobre terrenos generalmente modificados. Cosmopolita: En Argentina llega a Santa Cruz es una hierba con hojas peludas, finamente divididas, dispuestas radialmente sobre el suelo, y frutos con aspecto de “alfileres sobre un alfiletero”. Las hojas son comestibles, crudas o cocidas.



Alfilerillo.

Los ramos foliares se consumen en rehogados o en té, en rellenos de tartas, croquetas o como gusten preparar.



Buñuelos con Alfilerillo.

Por aquí deberíamos seguir por las Gramíneas, pero respetaremos su segundo nombre, más actual. Poáceas! entonces nos vemos en la P, con estas familias. Pasamos a la letra siguiente

Familias Botánicas con Letra H.

Haloragáceas.

Son plantas herbáceas, perennes, acuáticas o terrestres; tallos rizomatosos o erectos;. Hojas alternas, opuestas o verticiladas, Flores solitarias y axilares o en espigas, racimos o panículas terminales.

Miriphyllum aquaticum

Cola de Zorro

Herbácea acuática, la puedes encontrar en estanques naturales, humedales, bordes de lago y lagunas. Normalmente en aguas calmas. pero limpias. Se consume fresca o rehogada. también en preparaciones básicas de relleno.



Cola de zorro sobre laguna.

Receta.

Cola de zorro en Bomba

Puré de papas

huevo- cola de Zorro fresca.

queso.

Procedimiento.

Armar las bombas de papa con puré huevo y cola de zorro bien picado, hacer un bollito y poner un pedacito de queso en el interior. Se puede rebozar con semillas o la harina o rebozador que gustes.

rebozar con huevo y pan rallado. fritar u hornear.

Listo!

Hipoxidáceas

Pasto estrella

Hipoxis decumbens

Las hipoxidáceas son plantas herbáceas y perennes que presentan cormos o rizomas como órganos subterráneos de supervivencia. Son, en general, de hábito terrestre si bien algunas especies son acuáticas. El follaje puede permanecer todo el año. Es comestible la planta entera, y sus rizomas, limpiandoles las partes externas, que tienen hojas catáfilas como las cebollas.

se puede dar un blanqueado o cocimiento antes de saltear o fritar como cualquier cebolla.



Pasto estrella.

Comenzamos con las familias de la Letra L

Lamiáceas

Ex labiadas, esta es una gran familia con muchas especies conocidas con un denominador común. Son Aromáticas! y con amplio uso culinario y medicinal.

Algunas muy conocidas como la



Labiadas famosas

¡Así como hay muchas conocidas, hay muchas que pasan desapercibidas! Vamos con esas.

Ocimum Campechianum

Albahaca Silvestre.



Ocimum campechianum

Es un arbustito de base leñosa, hojas muy fragantes de tallo cuadrangulado y hojas ásperas. Se usan las hojas frescas o secas como condimento. Uso similar a la Albahaca de huerta.



Es buena para condimentar carnes blancas, como también para aromatizar masas.

Hyptis suaveolans

Chan - Chía Cimarrona.

Hyptis suaveolens. Arbusto aromático muy útil en la medicina tradicional y natural. Conocida comúnmente como Chia gorda o planta del Chan es una planta muy conocida en la región de América Latina por sus propiedades y usos medicinales.



Chan de flores lilas o celestes

En Centroamérica se utiliza para la elaboración de un producto a partir de sus semillas, tienen uso similar a la Chia (*Salvia hispánica*) conocida comercialmente. La diferencia es que esta se encuentra

en forma silvestre. Se cosecha la inflorescencia seca y se dispone en un cernidos para separar las estructuras que envuelven la semilla. Estas semillas se beben en un refresco preparado con limón.



Producto de Chan y el preparado con limón como refresco.

Stachis byzantina.

Pececito/ oreja de liebre.

Especie muy conocida y consumida en Brasil, llamada vulgarmente " Peixinho da horta", pues tiene un sabor a pescado más que interesante.



Stachys o Pececito



Pececito frito

Receta.

Colete las hojas de Stachys

Lavar y escurrir.

Batir dos huevos y condimentar la mezcla

pasar las hojitas por la mezcla y empanar con pan rallado o con el empanado que gustes.

fritar en aceite caliente.

servir caliente.

Laureaceas

Casi todas son plantas leñosas con hojas alternas y coriáceas (duritas); las flores presentan tres pétalos y tres sépalos poco diferenciados, El fruto contiene una sola semilla, es carnoso y puede estar rodeado en su base por una cubierta carnosa como la palta. Utilizado como condimento, en el caso del Laurel (*Laurus nobilis*). Así mismo estamos acostumbrados a consumir el fruto de la palta, las hojas tiernas pueden utilizarse en preparaciones, infusiones o bien secarlas y usarlas como condimento.

Persea gratissima

Palta/ Aguacate.

La hoja del aguacate o quilaguacate (del nahuatl quilitl ahuacatl «hoja de aguacate») un saborizante y aromatizante usado en la cocina mexicana, además de uso medicinal. Su aroma recuerda a su fruto, la palta o aguacate y contiene menos grasas, proteínas y minerales. El color de las hojas de aguacate varía de rojizo (inmadura) a verde oscuro y brillante (madura), obsérvese la foto. Se usan frescas o secas, y se incluyen en guisos o salteados al igual que las hojas del Laurel, pues son parientes, para darles un nuevo matiz . También se usan en caldos sopas y marinado. Su sabor es anisado suave, suave igual que su fruto, similar al payco.

La hoja de aguacate también se hace infusión. La infusión de hoja de aguacate tiene varias propiedades asociadas, como antioxidante, digestivo y analgésico frente a dolores y aliviar la tos y acidez de estómago. También se relaciona con la eliminación de glucosa de la sangre, por lo que se recomienda para personas con diabetes. Sin embargo, se desaconseja para mujeres embarazadas o lactantes. La Pulpa, por supuesto es su uso más aprovechado, pero del Hueso o carozo, tostado y molido se utiliza como harina junto a otros integrales.



Té de Hojas de Palta. (*Persea gratissima*)

Liliáceas

Las liliáceas son una gran familia y muy conocidas en el arte de la cocina, a ellas pertenecen las cebollas y los ajos, pero también tienen gran variedad de silvestres. Como características generales podemos decir que son herbáceas, con frecuencia perennes, con órganos subterráneos de reserva como bulbos, rizomas o raíces tuberosas. Flores vistosas con perianto formado por 6 pétalos dispuestos en dos verticilos, libres o soldados. Androceo formado por 6 (raramente 3) estambres. Gineceo súpero y fruto en cápsula trilocular o baya.

Allium triquetrum

Lágrimas de la virgen Nombre científico de planta bulbosa perenne de la familia de las amarilidáceas. Esta planta raramente acuática y comúnmente conocida con el nombre de lágrimas de la virgen o ajo silvestre, se caracteriza por su tallo florífero y triangular de entre 10-45 cm de altura. La consumo cruda en un pesto, las flores, las hojas y los bulbos. Así mismo se puede utilizar de la misma forma que se utilizan los verdeos o el ciboulet.



Allium Triquetum



en pesto, flor y hojas

Silvestres Comestibles Letra M

Malváceas

Las Malváceas son gran y generosa familia. Distribuida a lo largo del continente, con especies arbóreas, arbustivas y herbáceas, digo generosa porque un gran número de sus especies son utilizadas como alimento y medicina, desde el Cacao hasta las Rosas chinas, o desde el Malvavisco hasta la sencilla Escoba dura. Contribuyen con néctar y moléculas nutritivas para sostener la cadena alimentaria en numerosos ecosistemas.

Las malváceas (Malvaceae) son una familia de plantas con flores. Están caracterizadas por tener hojas alternadas, estípulas, cáliz formado por 5 sépalos sostenido por un epicáliz, y tricomas (estructuras parecidas a los pelos) pubescentes y estrellados.

Ceiba Especiosa.

Palo Borracho. Painera, Ceiba. Palo Bomba. Samohu.



Tronco típico

Flor comestible

Hojas tiernas comestibles.

Considerado en muchos países y comunidades como un árbol sagrado. No es para menos, pues se aprovecha como alimento y medicina en su totalidad. Las hojas tiernas se consumen en preparados salados como en patés mezclados con ricota, o como relleno de empanadas o tartas. Las hojas pueden blanquearse, (meterse en agua caliente) antes de rehogar. Van a despedir un pequeño mucígeno característico que pasa desapercibido con el blanqueado.



Para tartas o relleno de pastas, así como tortillas

Hibiscus

Los Hibiscus son especies de la gran Familia que componen las Malvas. Con más de 200 variedades sus flores muy vistosas son consumidas de diferentes formas. Van tomando diferentes nombres vulgares según los países en los que se encuentre. Se las conocen como Rosa China, Rosas Cinensis. Flor de Jamaica, Flor de Santa María. Flor de Hibisco. Malvavisco o Malvavisco también.



Hibiscus Rosa Cinensis.



Hibiscus Sadarifa: Flor de Jamaica

Rosa China

Variedades de Rosa Cinensis que pueden utilizarse sus pétalos crudos o cocidos

Para su consumo hay que tener en cuenta que solo se utilizan los pétalos, pues las partes internas de cualquier flor puede dejar amargas las preparaciones, además de contener a veces sustancias

que son convenientes consumir. En los pétalos se encuentran los pigmentos que podemos consumir.

Malvas

Malva Sylvestris



Quizás no lo sepas, pero las especies que conforman este género vegetal presentan diferentes propiedades que se consideran beneficiosas para la salud humana. Esto se debe a sus principios activos, a saber, Taninos, Mucílagos, Vitaminas: A, B1, B2 y C.

Las malvas tienen propiedades antiinflamatorias, laxantes, cicatrizantes, calmantes, digestivas y expectorantes. Como ves, sus aplicaciones son muchas y variadas, pues sirven para tratar numerosas afecciones y enfermedades, pero destacan los siguientes usos:

Las malvas son perfectas para tratar enfermedades del aparato respiratorio pues tiene propiedades emolientes que suavizan las mucosas respiratorias y reducen la inflamación.

Son populares en afecciones del aparato digestivo, por ejemplo, sirven para tratar el estreñimiento o un estómago irritado.

También se emplea en el tratamiento de heridas, llagas y picaduras de insectos. Se puede machacar la planta tierna y aplicarla a la parte afectada o usar el jugo de la misma para tratar una zona concreta.

Esta planta también tiene uso alimenticio. . Actualmente, las flores se comen en ensaladas y las hojas como si fuera una verdura.

Dejo como ejemplo esta página de Comidas árabes donde se muestra como hacer Malvas con garbanzos.

<https://paginasarabes.com/2019/03/31/receta-egipcia-malva-con-garbanzos/>

Marantáceas

Es una familia muy reconocida, Marantaceae son muchas veces hierbas robustas que pueden ser reconocidas por sus hojas con pecíolo y sus pares de flores asimétricas.

Algunas especies del género son: *Maranta bicolor*, *Maranta leuconeura*, *Maranta arundinacea*, *Maranta noctiflora*, *Maranta ruziana*. Estas plantas también se conocen vulgarmente como Sagú, planta de la oración, guapo o planta obediente.

Las Marantas son plantas tropicales rizomatosas que alcanzan los 25 cms de alto y pueden crecer de forma horizontal o erecta, según la especie. Lo más interesante de estas plantas son sus preciosas hojas, de forma ovalada (a veces con la punta redondeada) y con bonitos colores contrastantes en verde y rojo en las nervaduras. Las flores son pequeñas y poco interesantes desde el punto de vista ornamental.

Se utilizan como plantas de interior. La especie *Maranta arundinacea* se cultiva para la extracción de almidón de las raíces.



Marantas y Calateas.

Calathea allouia/ Calathea macrocephala

Ariá. Chufle

Es una planta de la familia de las marantáceas, Su flor es comestible y sirve para varios platillos en diferentes países. Ambas especies, *calathea allouia* y *Calathea macrocephala* tienen mismos usos, flor comestible y rizomas almidonosos-

Los brotes tiernos de las inflorescencias se cocinan y se consumen como verdura en sopas y otras recetas. Las hojas se utilizan para envolver tamales y otros alimentos las raíces tuberosas secas contienen 13 a 15 % de almidón y 6,6 % de proteínas. Se consumen cocidas 15 a 20 minutos y mantienen una textura crujiente, incluso después de largo tiempo de cocinadas. Los chufles pueden servirse en ensaladas y en platos a base de sopas-



Calathea allouia y sus tuberculos almidonosos.



Inflorescencia

Maranta arundinácea

Araruta/ Maranta/ Arrurruz.



Maranta Arundinácea

Rizomas

Almidón de araruta

Es una planta herbácea, perenne, rizomatosa. Posee rizomas blancos, ricos en almidón. Para prepararlos se deben limpiar los rizomas, se cortan en rodajas y triturar con un mixer. agregar un poco de agua. Utilizar la misma agua para mixear varias veces. dejar decantar el almidón. Dejar

escurrir el agua y lavar el almidón varias veces hasta quedar blanco. Secar al sol. (procedimiento similar al que se realiza con los rizomas de mandiocas.)



Bizcochos (Scons) de araruta

Receta

100gr manteca bien fria
250kg harina/ fécula de araruta
2 cdtas llenas de polvo de hornear
50 gr azúcar o endulzante a elección.
1 poquito sal
1 huevo
1/2 taza leche tamaño te de leche fría
1 huevo batido para pintar los scones

Moráceas

La familia Moraceae es una gran familia compuesta por más de 50 géneros, cosmopolita, Flores unisexuales, muy pequeñas, dispuestas en cabezuelas globosas o a veces dentro de receptáculos carnosos. . El fruto es variable y frecuentemente comestible. La parte carnosa no es producida por el ovario, sino por el receptáculo que está muy desarrollado y es donde se encuentran las semillas. Algunas especies tienen frutos comestibles.



Moras



Árbol de Pan



Ficus



Higos de la India.

Artocarpus altilis

Árbol de Pan



Fruto del Árbol de pan

El árbol del pan o frutipan es una planta tropical de lo más interesante que puede encontrarse en la práctica totalidad de las regiones cálidas y húmedas del planeta. Pueden llegar a superar con facilidad los 10 metros, llegándose a ver incluso ejemplares de una altura de 21 metros. La FAO misma reconoce la gran posibilidad que ofrece esta especie, que aquí podemos encontrar en viveros como uso "ornamental"

<http://www.fao.org/traditional-crops/breadfruit/es/>

Morus. Moreras.

Morus Nigra y Morus Alba.



Las moreras y su fruto, rico en flavonoides y vitamina C

Morus nigra también conocido como Mora, Moras, Mora negra, Morera, Moral o Moreras. Pertenece a la familia Moraceae y es nativo del sudoeste de Asia, crece ya espontáneo por nuestros territorios convirtiéndose muchas veces en un problema en los montes nativos.

Su fruto es conocido y muy nutritivo, tampoco tenido en cuenta en la alimentación diaria ni en la comercialización, pero así mismo sus hojas son muy nutritivas utilizándose como forrajerías teniendo gran potencialidad en uso como alimento para los humanos.

Se utilizan las hojas tiernas, sin cabos ni nervaduras y cocido como verdura, también se pueden secar y fabricar harinas que nutren otros alimentos no tan nutritivos.



Tarta con hojas de Moreras. Harina de Hojas de Moras Arroz Verde con harina de Hojas de Morera

Musaceas

Las musáceas incluyen las especies alimenticias que comúnmente denominamos plátanos y bananos, catalogadas en muchas ocasiones como hierbas gigantes, pues no tienen tronco leñoso. Kinupp, le dice hierba arborescente que muere después de la fructificación.



Flores Heliconias

Diferentes Musáceas

Musa paradisiaca.

Es el banano común, más allá de la conocida fruta, existen partes de la planta que también se pueden consumir. Como los frutos verdes como chips o la parte interna del tallo, el "palmito". También las hojas para envolver tipo tamal. La flor misma, llamada "mangará", cuando ya no tenga

posibilidad de seguir siendo polinizado, puede utilizarse las flores o primordios florales en rehogados o encurtidos como pickles.



Chips de plátano verde para fritar y hacer snack.
quitársele las partes internas, de sabor astringente.



Flor del Mangará para rehogar, debe

Patacones

Pelar el plátano (ver en el video como se pela, es diferente a una banana y bastante engorroso).
Cortarlo en rodajas de 2-3 centímetros.

En una sartén con aceite calientes, freírlos hasta que estén apenas dorados, apenitas.
Aquí está el tema: mojá la parte de abajo de un vaso, bien mojada, y aplastalos sobre una tabla
hasta que queden como círculos. Cada 2 ó 3 aplastadas, volvé a mojar el vaso.
Da a estos círculos de plátano una segunda fritura, ahora sí, hasta que queden bien dorados.
Retirá sobre un papel absorbente. Condimentá con sal y cilantro picado. ¡Listo! Ya sabés cómo
hacer patacones.



patacones.

Myrtáceas

Son árboles o arbustos, generalmente perennifolios, aromáticos ya que presentan canales o cavidades secretoras llenas de aceites esenciales. Las hojas son, simples, opuestas o alternas. Las flores son hermafroditas. El fruto puede ser una baya o una cápsula.

Está integrada por unos 130 géneros con unas 3000 especies, que crecen principalmente en las regiones templadas, tropicales o subtropicales del Hemisferio Sur, particularmente en Australia de donde provienen los eucaliptus, pero en nuestra región existen myrtáceas nativas como por ejemplo los guayabos.



Eucaliptus globulus (medicinal)

Eucaliptus grandis

Ambas especies poseen sustancias o esencias utilizadas en herbolaria y en medicina tradicional, así como en gastronomía. En el siguiente link encontrarán un buen resumen de sus usos y beneficios.

<https://ecocosas.com/salud-natural/aceite-esencial-de-eucalipto/>

En nuestra región existen especies de la familia myrtáceas nativas por ejemplo, los guayabos.

Psidium Guayabo

Guayabo

Árbol pequeño o arbusto. No suele superar los 5 m de altura. Tronco con corteza escamosa de color marrón grisáceo, de las hojas pueden hacerse infusiones gustosas de color rosa que además son útiles para combatir diarreas, es hipoglucemiante también. además de ser muy rico.



Hojas y frutos del guayabo.



Té de guayabo.

El fruto se consume crudo, en compota, jaleas, mermeladas o para elaboración de dulces. Las guayabas son muy ricas en vitamina C. y consumido tiene propiedades astringentes. Árbol muy apreciado por su aromático fruto, y por el uso medicinal que se da a otras partes como el tronco, la corteza y las ramas.

Tenemos variedades de Mirtáceas con frutos silvestres comestibles Encontramos variedades de Eugenias



Pitanga. *Eugenia uniflora*.



Arazá. *Eugenia estipitata*

Silvestres Comestibles Letra N.

Nyctaginaceae

Las nictagináceas son una familia de plantas que engloba alrededor de 350 especies repartidas en 38 géneros. Se caracterizan por tener unas hojas de bordes lisos, opuestas. Las flores no tienen pétalos. Familia principalmente tropical y subtropical, pero en su mayoría americana.

Una de las variedades más conocidas por nosotros son las Buganvillas o Santa Ritas.

Bougainvillea spectabilis (Santa Rita)



Algunos usos de la Bugambilia

Es una especie originaria de Brasil, ampliamente difundida como ornamental en zonas cálidas y templadas por sus brácteas coloridas semejantes a flores y su floración prolongada.

Típica de casas con cercos floridos, sus brácteas son coloridas y pueden utilizarse en gastronomía como colorante, no aportan mucho sabor pero si color.

COMBATE EL RESFRIADO: Si tienes mucha tos y deseas probar remedios naturales, esta bebida logrará mejorar el funcionamiento de tus pulmones, así como la capacidad de oxigenar el cuerpo.

MEJORA EL ASPECTO DE LA PIEL : La bugambilia o buganvilla, es una flor con propiedades antisépticas, esto permite mejorar el aspecto de la piel y eliminar infecciones, descamaciones y acné.

PROPIEDADES ANTIBIÓTICAS: La infusión de bugambilias tratan problemas en las vías respiratorias como tos, asma, bronquitis y gripe.

FORTALECE EL SISTEMA DIGESTIVO: Las raíces de esta flor tienen un efecto laxante, por lo que si tienes problemas digestivos esta es una buena opción. Si consumes sus hojas, podrían tener un efecto contrario.



Té de Bugambilia.

Nymphaeaceas

Tiene un género con dos especies: el loto indio, que los budistas consideran sagrado, y el loto americano. Las semillas y los rizomas de estas plantas son comestibles. Las hojas se mantienen por encima de la superficie del agua, sujetas por largos pecíolos.



Victoria regia

Hermoso video dejo aquí para poder aprovechar la Victoria regia, bien puede hacerse el mismo uso con Irupé. Victoria Cruziana.

<https://youtu.be/XIicFWgmh6g>

Silvestres Comestibles Letra O

Oxalidáceas

Las oxalidáceas son una familia de plantas herbáceas, aunque algunas son leñosas. Las especies que integran esta familia presentan hojas alternas, compuestas, a menudo trifoliadas, con pecíolos largos. pertenecen a esta familia los Oxalis, conocidos como Macachin o vinagrillo.

hay variedades de oxalis que se utilizan en gastronomía así mismo se sugiere que sus hojas se consuman con moderación por la presencia de ácido Oxalacético. No puede consumirse en aquellas personas con inconvenientes renales- Así mismo tener en cuenta que todas las especies deben ser consumidas con moderación, pues en la variedad está el secreto de una buena nutrición.



Oxalis barrelieri



Oxalis acetocella

Oxalis Latifolia.



Vinagrillos en pesto.

Pueden consumirse las hojas frescas y las flores acompañando ensaladas o bien en pestos como en la foto. También se pueden hacer jaleas con las hojas, es un buen condimento para acompañar carnes.

Silvestres Comestibles Letra P

Pasifloraáceas

Passiflora cerulea

Mburucuyá

El mburucuyá crece libre por estos pagos de la Cuenca del Plata, se lo puede ver a campo abierto o en los tejidos de algunos cercos de las casas suburbanas. La flor atrae por su rareza, le dicen la flor de la pasión, sus hojas son apetecidas por las orugas de la mariposa Agraulis vanillae de quien es hospedera, así mismo también es utilizada como infusión y tiene propiedades sedantes.

El Fruto es muy rico en vitaminas C, se lo puede consumir verde o maduro. Verde puede cocinarse como si fuera un morrón o bien en rellenos o mejor en encurtidos, con vinagre, ajo y aceite. Maduro es rico en mermeladas, postres jaleas y jugos.



Flor y fruto maduro.

Mermelada de frutos maduros.

También queda muy bien el fruto en almíbar, se puede realizar con cáscaras.

Las demás variedades de Passifloras también son comestibles sus frutos y hojas para infusión.

Passiflora coccinea.



Passiflora scarlata, también le dicen.



Diferentes pasifloras comestibles. (*Passiflora*, *micropeltala*, *nítida*, *quadrangularis*.

Piperáceas

Las piperáceas (*Piperaceae*) son una familia de Angiospermas del Orden Piperales. Árboles, arbustos, hierbas o bejucos, a veces epífitas, las trepadoras con raíces adventicias en los nudos.

Desde un punto de vista económico, la especie más importante es la pimienta, *Piper nigrum*, de la que existen diferentes variedades en cultivo desde tiempo inmemorial y es una de las especias más importantes (pimienta negra: el fruto semimaduro, o blanca: inmaduro y sin cáscara

Peperomia pellucida.



Usos. Peperomia pellucida es utilizada tanto como alimento como también como hierba medicinal. toda la planta es comestible tanto cruda como cocida.

Se puede consumir en risottos, Arriba de una pizza como especia o bien como verdura cocida, tambien en té.

Otras piperáceas comestibles son: Piper dilatatum, Cuya parte comestible son las infrutescencias. (Frutos maduros y triturados. y cocidos en preparaciones dulces o saladas.



También le dicen Bananita.



Capeba. *Piper Marginatum*.

Piper marginatum Capeba.

Capeba es muy conocida en Brasil. aquí en Argentina suele encontrarse en viveros, priorizando su parte estética y desconocida su función alimenticia.

De ella se consumen sus hojas de gran tamaño, de donde se prepara un formato tradicional llamado "Charuto" , que es como un cigarro o niño envuelto.

Esto mismo se puede realizar con variedades similares, *Piper peltatum* y *Piper umbellatum*,

Plantagináceas Llantén

Plantas generalmente herbáceas. Hojas a menudo dispuestas en roseta basal, con frecuencia sin pecíolo aparente y con nerviación paralelinervia o nervios o nervadura en paralelo, característica inconfundible. Conocido uso medicinal popular, en infusiones digestivas, pero también se consumen las hojas y las semillas y las raíces. Las semillas, que pueden molerse o bien utilizarse como Chía, liberan mucílago en una sustancia conocida ahora como psyllium. Se le atribuyen también efectos antioxidantes. Las hojas es preferible consumir sin nervadura en rehogados o como verdura en rellenos.



Plantago australis,



Plantago lanceolata,



Plantago mayor (Llantén)



Té de Llantén.



Psillium de Lantén



Hojas de Llantén y ricota en Tarta.

Poáceas

Gramíneas (Gramineae) o Poáceas (Poaceae).

Dentro del grupo de plantas de importancia económica para el hombre, se encuentra la familia de las gramíneas. Ellas brindan alimento para el ganado, se obtienen productos textiles y aceites, entre otros usos.

En general son hierbas, si bien pueden ser leñosas como los bambúes tropicales, cespitosas, rizomatosas o estoloníferas. Por la duración de su ciclo de vida pueden ser anuales, bienal o perennes. Las gramíneas son una familia de plantas herbáceas, o muy raramente leñosas, con más de 670 géneros y cerca de 10.000 especies descritas, las gramíneas son la cuarta familia con mayor riqueza de especies luego de las compuestas (Asteraceae), las orquídeas (Orchidaceae) y las leguminosas (Fabaceae); pero, definitivamente, es la primera en importancia económica global.

Existen muchas poáceas conocidas de uso culinario y forrajero, Avena, maíz, azúcar de caña, son algunos ejemplos que manifiestan la magnitud de este orden.

Pero por aquí veremos las que son menos conocidas y que pueden estar rallado nuestro.

Cymbopogon citratus

Conocida como Cedrón paraguayo, se consume como saborizante, para hacer refresco, también los palmitos. (bases de crecimiento del mato de plantas) o las hojas, secas y molidas como condimento, es super aromático.



Pasto limón. Lemon grass, Cidrera.

Bambusa pubesens/ Phistalostachys edulis.

Bambú

Es muy consumido en la culinaria japonesa, los brotes deben pasar por un proceso de hervido por 20 minutos en bicarbonato para quitarles la presencia de sustancias no convenientes, cambiar dos veces el agua de hervido. Se obtiene una estructura suave y agradable al paladar para prepararlos como rehogado y acompañar otras preparaciones, caldos o también dulces.



bambú



brotes comestibles



Sacharis Rubra.



Caña rubra y su palmito, se debe utilizar el brote en lo posible antes que salga a la luz.

Es una planta utilizada para cubrir cercos, con gran poder invasor. Cuando se la planta no se tiene en cuenta este efecto colateral. Pero es posible consumir sus tallos o brotes tiernos, si bien es una caña de azúcar, no posee tanto poder endulzante como su prima la caña azucarera. Los brotes tiernos pueden utilizarse cocidos y puestos en agua y sal, como palmito o en encurtidos

Polygonáceas

Familia de plantas dicotiledóneas, arbustos o hierbas, de tallos y ramos nudosos, hojas sencillas y alternas, flores generalmente hermafroditas, cuyos frutos tienen una sola semilla. Dos conocidas especies pertenecen a esta familia. El trigo Sarraceno y el Rumex. lengua de vaca.

El trigo sarraceno Alforfon.

Fagopyrum esculentum es un pseudocereal originario de Asia Central, también llamado alforfón. Es muypreciado por los celíacos, ya que no contiene gluten, y como la quinoa o el amaranto, el trigo sarraceno posee proteínas de alta calidad, aminoácidos esenciales y un bajo índice glucémico.



Alforfón



Semilla

<https://lorenalapumi.com/2020/02/23/pasteles-salados-de-trigo-sarraceno/>

Rumex acetosa

Lengua de vaca-

Rumex acetosa Su sabor ligeramente ácido combina muy bien con el de otras hortalizas y es ideal para ensaladas. . Las hojas, verde brillante, resistentes, son ligeramente parecidas las del limón. El tallo es rugoso y de tonos rojizos. Las semillas son pequeñas, puntiguadas y de color marón.



Planta sin florecer, momento ideal de cosecha y en relleno de ravioles.

Pontederáceas

Las pontederiáceas, forman una familia de plantas monocotiledóneas acuáticas o de humedales, con tallos esponjosos, con base envainadora y diferenciadas en pecíolo y lámina con muchas venas paralelas, la lámina de la hoja más joven envuelve al pecíolo de la hoja más vieja. las más conocidas son el camalotes (*Eichornia crassipes*) y los camalotillos (*Heteranthera reniformis*). Se consumen los ramos foliares u hojas, cocidas en rehogados y rellenos. Siempre deberá tenerse en cuenta, para su consumo, que las aguas no estén contaminadas.



Camalote. (*Eichornia crassipes*).



Heteranthera reniformis, Camalotillo.

Portulacáceas

Las *Portulacáceas* constituyen una familia de plantas, frecuentemente suculentas, herbáceas o fruticosas, con hojas enteras, carnosas- Una de sus representantes más conocidos y poco utilizados como alimento es la verdolaga, o portulaca. Esta planta se puede comer como verdura (en ensalada), posee una alta concentración de ácidos grasos Omega 3, y se emplea como antiescorbútica, diurética y refrescante. Se consumen crudas en ensaladas, en salsas, incluidas en sopas y así como hoy les comparte Cocina Costarricense con huevo y tomate. Se cristaliza una cebolla bien picadita en aceite, luego se incorporan un puñado de hojas de verdolaga y un tomate maduro picado. Cuando cambian su color, se le añade un par de huevos enteros y apenas se medio mueve. Añada pizca de sal y condimento al gusto, un poquito de queso blanco rallado. Mezcle suave y en un par de minutos estará listo. Servido en gallito con una tortilla para la hora del café cae muy bien. O sirve de complemento para la comida!



Verdolaga con huevo, cebolla y tomate

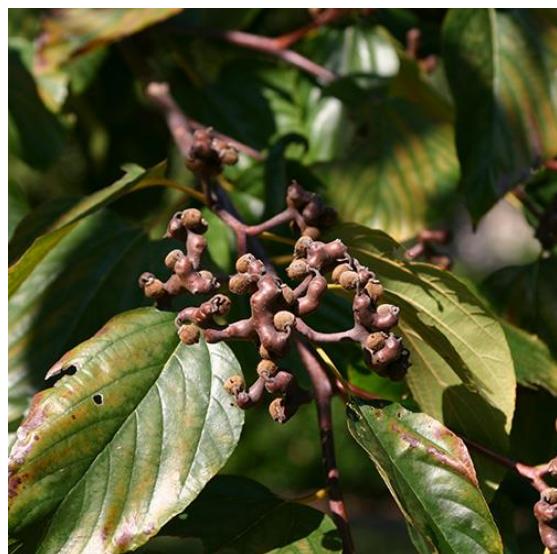
Silvestres de las Familias Botánicas que empiezan con las letras R, S y T.

Rhamnáceas

Árboles o arbustos -muchas veces espinosos-, o lianas, excepcionalmente hierbas perennes.

Hovenia dulcis

Uvenia.



El "fruto" de esta especie es, de hecho, el tallo de la flor que crece hasta convertirse en una masa roja y marrón, después de florecer. El árbol de las pasas es originario de zonas húmedas y de las montañas de la China, por lo que los chinos conocen y cultivan este árbol desde hace siglos. Hace tiempo que su cultivo se extendió a Japón, Corea y la India, donde se explota por sus frutos comestible.

Los tallos son muy sabrosos cuando se comen recién recogidos del árbol, y pueden acompañar a cualquier plato que tenga fruto seco, aunque los tallos de las "uvas" no tienen que secarse. Pueden guardarse en un lugar fresco y oscuro durante 2 meses, con lo que conseguirá mejorar su sabor. Saben a pasas crujientes y a manzana ácida. Pueden añadirse a postres y pasteles, o comerse como tentempié, con nueces. Los chinos preparan un extracto suave del tallo y las hojas que se añade a los caramelos. Las hojas se comen crudas, aunque la calidad puede variar según el árbol.

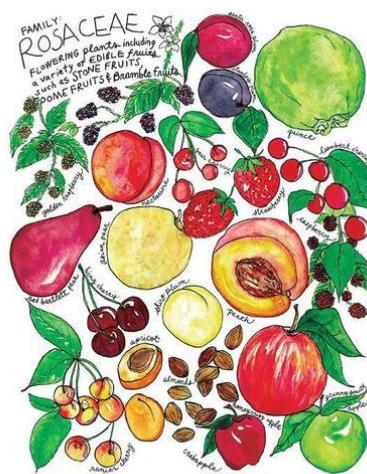
También se puede utilizar como sucedáneo del azúcar, si los frutos se dejan secar y moler. Las he encontrado en Salto (ROU) en las calles. Pasando desapercibida totalmente.



Galletitas hechas con uvenia molida como azúcar, de tipo mascabo.

Rosáceas.

Las rosáceas son una familia de plantas dicotiledóneas pertenecientes al orden Rosales. Esta familia incluye la mayor parte de las especies de frutas de consumo masivo: manzana, pera, membrillo, melocotón, ciruela, cereza, fresa, almendra, albaricoque, níspero, zarzamora, frambuesa, etc.



Pero aquí veremos las no tan conocidas.

Crataegus monogyna

El espino blanco, conocido científicamente como *Crataegus monogyna*, es un árbol que alcanza de manera excepcional los 10 metros de altura, siendo lo habitual la mitad. Debido a esto, se le considera más bien un arbusto. Se trata de una especie que pierde su follaje durante la época de seca (otoño e invierno). Sus hojas están profundamente lobuladas, son obovadas, tienen el haz de color verde (tirando a negro) y el envés de una tonalidad más pálida. Pueden medir varios centímetros de longitud (lo habitual es que no sobrepasen los 4 centímetros). Florece a finales de primavera. Las flores del espino blanco son las encargadas de dar nombre a este árbol. Como podrás suponer, son de color blanco, se reúnen en corimbos que desprenden una agradable fragancia y presentan cinco pétalos. Las flores contienen principios activos. Los frutos son pequeñas bayas carnosas de color rojizo brillante que guardan en su interior la semilla. A diferencia de otras especies del género *Crataegus*, estos frutos únicamente disponen de una semilla.



Frutos y Flores del crataegus.

Las flores comestibles como todas las rosáceas, los frutos se pueden utilizar para realizar jaleas.

El sabor fresco no es muy rico, se realiza una decocción fuerte de los frutos y después un jarabe. La hoja en infusión tiene propiedades relajantes.

Rosas



Las Rosas y sus pétalos también se consumen, en este caso te comparto una receta de mermelada de Pétalos de rosas, para que puedas hacer con las tuyas.

Paso 1: Preparamos los pétalos de rosas, lavamos muy bien para evitar que se nos escape algún bicho dentro de nuestra mermelada de rosas, además cortamos la parte blanca, ya que pueden dar un gusto amargo

Paso 2: Ponemos a secar los pétalos, y los colocamos en un bol de vidrio junto al azúcar y el zumo del limón, dejando que macere como mínimo por 60 minutos.

Paso 3: En una olla ponemos a hervir los 100ml de agua, ya sea potable o de rosas (preparada por ti mismo) y añadimos la mezcla macerada de los pétalos de rosas anteriormente.

Paso 4: Se deben cocer alrededor de 45 minutos, y casi al finalizar la cocción, es hora de añadir la pectina en polvo y mezclar con una paleta de madera a fuego lento, 5 minutos más.

Paso 5: Apenas saquemos del fuego, procedemos a envasar nuestra exquisita mermelada de rosas en tarros de vidrio, no importa el tamaño, lo importante es que tengan una buena tapa para que así nuestra mermelada de rosas tenga una vida prolongada.

Un tip para preparar nuestra agua de rosas: necesitaremos 120ml de agua potable y alrededor de 50g de pétalos de rosas rojas (aplicamos el mismo paso número 1 para la preparación de la mermelada de rosas), ponemos a cocer por unos 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Y listo, tenemos nuestra agua de rosas.

Rubíaceas

Las Rubiaceae son plantas que presentan formas de vida herbáceas anuales, arbustos, árboles, epífitas, enredaderas y también lianas. Estas plantas tienen una amplia distribución mundial, sin embargo están más y mejor representadas en lo que respecta a formas y número de especies en zonas fitogeográficas del neotrópico.

De la gran variedad de especies de esta familia, una de las más conocidas mundialmente es la planta de café (*Coffea arábica*) y la que vamos a ver aquí. el famoso Jazmín del cabo.

Gardenia Jazminoides.



Jazmín del cabo

Las flores de *Gardenia* se pueden consumir en té, o en jaleas o en rehogados con carnes, también cristalizados para adornar postres.

Para cristalizar, se toma cada pétalo y lo pincelamos con clara de huevo, lo pasamos por azúcar blanca y lo ponemos a airear, solo secará y quedará listo para usar.



En esta imagen los pétalos cristalizados adornan un muffin junto a Phisalis.

Comenzamos aquí las Familias organizadas en la letra S.

Sapindáceas

Las sapindáceas (Sapindaceae) son una familia de plantas perteneciente al orden Sapindales. Comparte con otras familias del orden Sapindales sus hojas creciendo en espiral, su forma pinaticompuesta (a veces palmada, trifoliada o con un solo foliolito), con un foliolito en el ápice y las flores tienen un disco nectarífero evidente rodeando al ovario.

Allophylus edulis.

Chal-chal (*Allophylus edulis*) Cocu

Una fiesta de aves en el monte cuando fructifica el Chal Chal, tan así que los zorzales cantan tan felices que hasta se han valido un nombre que los apellida, el “zorzal chalchalero”, que también un grupo musiquero ostenta.

El fruto es una grupa globosa La maduración es en racimo y despareja, notoria porque se ven los diferentes frutos con distinta coloración. Fructifica de septiembre a noviembre.

Su fruto es comestible y también se emplean las hojas y ramitas delgadas para contrarrestar desintoxicaciones hepáticas, también como refrescante y para el tereré. En Paraguay son muy utilizadas sus hojas para la preparación de una bebida refrescante llamada tereré de cocú, que

consiste en agregar hojas frescas de Cocú a una jarra con agua fría y con ella cebar un mate frío o tereré, al que se le atribuyen también propiedades digestivas.

Las semillas, secas y tostadas para harina.



Frutas del Chachal y propaganda paraguaya de Tereré con hojas de Cocu (chal chal)

Solanáceas

El grupo de las solanáceas es un grupo de plantas que producen flor, de hoja caduca o perenne, pasando desde hierbas aromáticas, arbustos y árboles. Dentro de esta familia encontramos los tomates, los tomates, las papas, las berenjenas, pimientos entre otros. Sus beneficios y contraindicaciones son debidos a su contenido en alcaloides como la solanina, por esto mismo no se deben consumir si no están en estado de maduración.

Así como existen solanáceas conocidas y ya instaladas en el mercado, hay muchas variedades silvestres desconocidas o bien con mala fama, ejemplo la tutia o la Madre María de frutitos negros, aquí veremos estas solanáceas desapercibidas o con fama dudosa pero que pueden ser consumidas sin inconvenientes teniendo en cuenta el dato que las abarca a todas las especies de esta familia, se deben consumir maduras, pues ahí los componentes no deseados pierden su toxicidad.



La gran variedad de tomates que existen, algunos comerciales, otros silvestres

Physallis angulata/ pubescens/

Uchuva, aguaymanto

La planta conocida como uchuva, aguaymanto, uvilla o bien ushun es una planta herbácea perteneciente a la familia solanaceae, por lo tanto posee características similares a las plantas de papa, tomate y tabaco, a pesar de su crecimiento arbustivo.



Uchuva fruto Maduro

La uchuña es una planta con un frutito delicioso, que puede variar en el color de su maduración, pues hay variedades naranjas, blanquecinos y violáceos, un gran indicador de su estado de maduración es el farolito, cuando este está seco, ahí es tiempo de cosechar, los puedes usar fresco o en dulces o en ensaladas de frutas, particularmente me gusta para adornar postres o mufins.

Solanum betaceum

Tomate de árbol

Solanum betaceum (tomate de árbol, sachatomate, tomate andino, mango nórdico, tomate serrano, tomate de yuca, berenjena, también conocido por el nombre inventado en inglés, *tamarillo*.



Tomate de árbol.



Fruto

Se consume de la misma forma que el tomate convencional, en salsa, ensaladas, jugos y sopas.

Solanum sisymbriifolium

Tutia/ revientacablos.

Esta controvertida variedad de tomatitos silvestres lleva a varios debates, la revientacablos o espina colorada (*Solanum sisymbriifolium*) es de la familia Solanáceas. Esta especie tan debatida, tiene que consumirse en el punto de maduración exacto, que es cuando su caliz espinudo se retrae y lo deja libre. mientras está aún en la capsula no debe consumirse, pues aún tiene el componente tóxico llamado solanina, presente en todas las solanáceas.



Flor típica de las solanáceas



Tutía y frutos verdes y maduros



Fruto de Tutia listo para consumir.

Receta

Focaccia de pastizal

esta receta se elabora utilizando las aromáticas silvestres

utilice tagetes minuta en esta ocasión

las tutias las agrego a la masa levada la focaccia.

la focaccia es una masa levada como para pizza, con extra de aceite de oliva y aromáticas.

Las tutias, se deshidratan en la cocción.



Focaccia.

Empezamos el módulo de la letra T

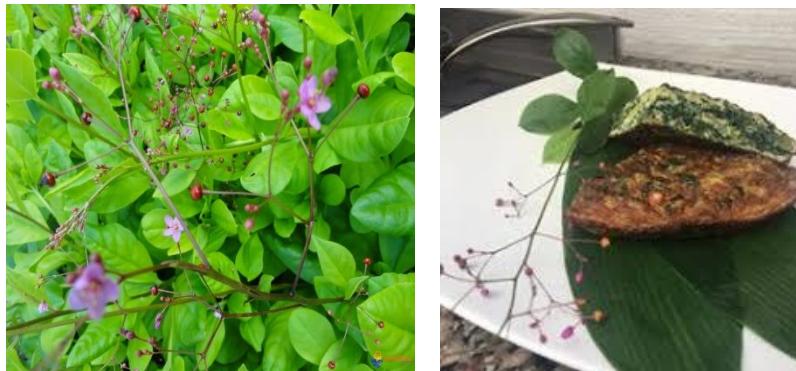
Talináceas

Plantas herbáceas o lianas arbustivas. Presentan tubérculos como órganos subterráneos de supervivencia. Algunas especies presentan metabolismo ácido de las crasuláceas

Talinum paniculatum

Carne gorda, María Gomez, Mayor Gómez. Conocida hierba silvestre que crece hasta en las veredas, sus florcitas de colores cuando están en capullo suelen usar los niños para apretar, de ahí su nombre, tambien piojito.

Es una hierba super nutritiva, Aporta Zinc, Potasio, Hierro y Calcio. Se consume sus hojas como verdura. Especial como rellenos, en este caso bien acompañada de ricota.



Florcitas típicas de talinum Tortilla de ricota y carne gorda.

Theáceas

Familia constituida por árboles y arbustos generalmente siempreverdes, aunque algunos son de hoja caediza. Hojas simples, alternas, con frecuencia coriáceas, enteras o aserradas, con la nerviación pinnada, las más conocidas son las camelias, incluida la productora de Té.



Camelia japónica, en mermelada.

Camellia japonica L. (camelia): es originaria del Oeste de Asia y es la especie ornamental más conocida. *Camellia sinensis* L. (planta del té), originaria del Norte de la India y Sudoeste de la China. Es perenne. Sus hojas coriáceas y lanceoladas tienen el borde dentado y posee numerosas glándulas oleíferas. El té es la más popular de las bebidas que contienen cafeína y lo consume más de la mitad de la población mundial



Camelia sinensis

Las hojas de *Camellia sinensis*, son las que se utilizan en té, industrial. Las *Camelia japonica* de uso ornamental, también se utilizan sus hojas para té, y las flores para mermelada también. se pueden consumir crudas o cocidas en diferentes preparaciones.

Tropaeloláceas

Herbáceas, usualmente enredaderas, de tallos postrados frecuentemente trepadores por pecíolos sensitivos que se enrollan. A veces con raíces tuberosas, anuales o perennes. La más conocida es el Taco de Reina.

Tropaeolum majus

Taco de reina



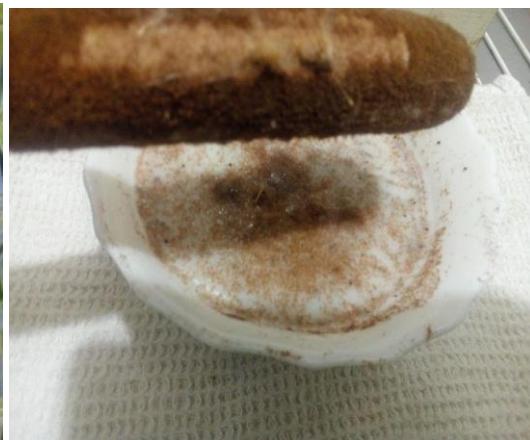
herbácea anual, hojas redondas características, flores aromáticas, se consumen las flores, las hojas y los frutos, crudas o cocidas, secas, en rehogados, salteados, estofados, los frutos inmaduros pueden usarse para encurtir. en el siguiente link un video te muestra como.

Thyphaceas

plantas acuáticas herbáceas y rizomatosas. Tallos cilíndricos. Las hojas son lineares y anchas, casi todas basales. La más conocida por nuestros territorios es la Espadaña o Totora.

Typha dominguensis

Es una herbácea rizomatosa, que crece de forma espontánea también en la vera de lagos y lagunas, humedales de todo tipo. Las flores tienen una forma típica de espiga densa de color marrón de textura afelpada. Al raspar se desprende un nutritivo polen que puede utilizarse en preparaciones para agregar valor nutritivo o bien mezclarse con harinas para panificar.



Polen de totora con leche y avena

Además de consumirse el polen, los palmitos y rizomas también, siempre con la precaución de que se encuentre en aguas limpias.

Silvestres Comestibles letra U

Urticàceas

Son plantas herbáceas, anuales o perennes raras veces leñosas (en los trópicos), frecuentemente con pelos urticantes (cistolitos). Son las llamadas y esquivadas ortigas. Son hierbas perennes o anuales, con hojas alternas que, a veces, pueden tener látex y alcanzar hasta 1,5 metros de altura.

Urtica dioica

Ortiga



Es una planta arbustiva, perenne, de raíz fibrosa y blanquecina. Sus tallos son erectos y cuadrangulares y pueden medir entre 50-150 cm, sus hojas son alargadas y con los bordes aserrados, y su raíz resiste al frío invernal. Sus flores, de color amarillento aparecen entre mayo y julio. Sus tallos y hojas se encuentran recubiertos de unos pelos huecos, llenos de un líquido

urticante que contiene ácidos orgánicos (histamina y acetilcolina). Estos pelos son muy quebradizos y, cuando se rompen, inyectan en la piel el líquido, induciendo una sensación de ardor y picor, la misma que producen las hormigas coloradas.

A pesar de su mala fama, la ortiga, tiene propiedades beneficiosas para la salud de personas y plantas. Es rica en clorofila, flavonoides, taninos, ácidos orgánicos (acético, cítrico, butírico), sales minerales (hierro, azufre, manganeso, potasio), carotenos, histamina y acetilcolina, y vitaminas A, B2, K1 y ácido fólico.

Además, fortifica y estimula la flora microbiana de la tierra y la vegetación. Acelera el compostaje, refuerza las plantas, lucha contra la clorosis y favorece la fotosíntesis.

Para consumir, se colecta con guantes y con un leve blanqueado o cocinado se eliminan los pelos urticantes. algunas recetas conocidas son:

en tortilla, en sopas, en crepes, como rellenos o como jugos verdes.



Tortilla de Ortigas y ricota



Espaguetti con salsa de ortigas.

PARA LA SALSA:

ricota o crema de leche para cocinar (200 ml.)
ortigas (200 gr.)
cebolla (1/2 ud.)
manteca (10 gr.)
sal (al gusto)
pimienta negra (al gusto)

Procesar las ortigas apenas cocidas, agregarselas a las cebollas salteadas en la manteca o aceite, mezclar y agregar la crema o ricota, condimentar y servir encima de los espaguetis o pasta a elección.

Además de tener uso comestible y medicinas se puede hacer un excelente bioinsumo para proteger las plantas de plagas, aquí les dejo la receta de como hacer un purin de ortigas.

Extracto o Purín de Ortiga

El extracto de ortiga (o purín de ortiga) se utiliza en jardinería, ya que tiene propiedades beneficiosas para el huerto al ser un bioestimulante natural.

Es rico en calcio, potasio y nitrógeno de asimilación rápida por las plantas.

Su eficacia como repelente contra pulgones, moscas blancas, hongos,...; se debe a que fortalece las defensas de las plantas (previniendo enfermedades y afecciones) y estimula el crecimiento de las mismas.

La obtención del extracto fermentado es muy sencilla:

Se recolecta la planta antes de su floración o cuando empiecen a salir las flores.

Se recoge 1 kg de la planta (sin raíz).

Se meten en un cubo con 10 litros de agua y con algún objeto de peso, para que se mantengan en el fondo.

Dejamos macerar las plantas, unos 15 días, procurando removerlas cada 1 o 2 días.

Pasado este tiempo, el agua se volverá de color oscuro y despedirá un olor desagradable debido a la fermentación.

El extracto estará listo cuando no se desprenden burbujas y haya una película cubriendolo.

A continuación, se filtra el líquido para quitarle los restos de hojas y se guarda en una botella.



Otras urticáceas del mismo uso. *Parietaria debilis*, se las suele ver acompañando matas de capiquí o boulesia incaí, hierbita tierna, sin pelos urticantes.



Silvestres Comestibles letras V , X y Z,

Verbenáceas

Contiene alrededor de 100 géneros con unas 2000 especies distribuidas en mayor parte en las regiones tropicales, subtropicales y templadas del hemisferio sur. Las variedades Silvestres más conocidas son Bandera Española (*Lantana camara* L., *Aloysia virgata*, son aprovechadas como medicinales, es el caso del cedrón (*Aloysia citriodora*), del té del burro (*Aloysia polystachya*) y del poleo (*Lippia turbinata*)



Lantanás

En Nuestros territorios encontramos a *Aloysia Gratissima* o Cedrón de Monte o Niñorupá, y tambien a *Lippia Alba*.

Aloysia Gratissima

Cedrón del monte, Azahar del campo, Arullo de bebé, Niño Rupá, Palo amarillo. Arbusto aromático, ramoso, de 1 a 3 metros de altura.

Flores con aroma muy dulce, parecido al jazmín, que atraen mariposas. También es elegido por las aves para anidar. Posee una amplia distribución: Sur de Estados Unidos, México, Bolivia, Paraguay, Brasil, Uruguay y noroeste y centro de Argentina. La infusión de tallos y hojas es digestiva, carminativa (que favorece la expulsión de gases del tubo digestivo) y tónica (vigoriza). Le gusta el sol pleno y se puede tener tanto en macetas como en jardines. o dejarla en el monte e ir a visitarla.



Aloysia gratissima es ideal para infusiones refrescantes, para el tereré, así mismo una decocción y reducción la convierte en una jalea ideal para acompañar postres con sabor dulzón y amable.

Violáceas

Generalmente presentan flores vistosas con guías de néctar que atraen insectos. Además puede presentar flores cismógamas (que liberan polen) durante la primavera, las cuales son sucedidas en el verano por flores cleistógamas (que se autopolinizan). Presentan nectarios estaminales. En *Viola tricolor* (pensamiento) hay un espolón formado por el pétalo mediano.



Variedades de flores Violetas

Viola witrockiana

Violeta, pensamiento, amor perfecto.

Es una herbácea perenne, delicada, normalmente se cultiva en los jardines para alegrar canteros, son comestibles sus hojas y sus flores. Las mismas se pueden consumir en una ensalada, crudas o en preparaciones como jaleas, o en salteados para acompañar a modo de guarnición.



Las flores de pensamiento en el jardín y en una ensalada. con las variedades violetas se pueden hacer jaleas y salsa y darle a los platos la belleza de la flor.

Vitáceas

Las vitáceas son una familia de plantas leñosas, principalmente lianas provistas de zarcillos. Tenemos a la mano, dos variedades comestibles, *Cissus gongylodes*, llamada Cipókupá, y *Cissus javana*, llamada erróneamente Begonia, quizás por la forma de sus hojas.

Cissus javana o Begonia trepadora

La encontramos en algunos cercos o pèrgolas, sus hojas son comestibles cocidas en jugos que dan una tonalidad intensa muy parecida a la que vimos en tradescantia zebrina, un color magenta, se puede utilizar también en el condimento para arroz y dejara ese hermosos color en el plato.



Cissus javana o Begonia trepadora

Arroz con hojas picadas de Cissus y Violetas

Xanthorrhoeoideae

A esta Familia pertenecen los Hemerocallis, las Xanthorrhoeoideae son una familia originaria de Australia, pero podemos ver en muchos espacios acuáticos a esta variedad de vistosa floración.

Hemerocallis

Lirio Amarillo.

La he visto en zanjones, en bañados y humedales, la distingo bien por su floración de un amarillo bellísimo.



Lirio Amarillo en estanque.

Se consumen las flores y los pimpollos, también los rizomas, (teniendo siempre el cuidado que las aguas no estén contaminadas), en preparaciones diversas, de la misma forma en que se preparan las flores de zapallo. pasadas por huevo y harina (empanadas) o bien en humus, procesadas con aceite, ajo y condimentos, de sabor y color deliciosos.

Zingiberáceas

La familia de las Zingiberáceas (Zingiberaceae) representa un gran grupo que abarca más de 1400 especies originarias de las regiones tropicales del Viejo Mundo, en particular de la región indomalaya. Se trata fundamentalmente de plantas herbáceas, provistas de rizomas, con grandes hojas que tienen una vaina larga que envuelve el tallo y poseen generalmente células oleíferas, llenas de esencia, las más conocidas son la Cúrcuma y el Jengibre.



Flor de Cúrcuma (Cúrcuma longa)
sale el famoso condimento.



raíces tuberosas de cúrcuma, de donde

Hedychium coronarium

Mariposita, Lirio do brejo.

Es una herbácea perenne, palustre y rizomatosa, originaria de Asia, pero la vemos domesticada en zonas húmedas o al borde de humedales. La florecitas bellas y blancas simulan una mariposa, se consumen los rizomas frescos y las flores. De sus rizomas puede obtenerse almidón, aromático y estimulante para reaizar bollitos o biszcochos diferentes.



Matorral de maripositas



Rizomas almidonosos.

Con esta última especie, culminamos este Curso, Espero de Corazón que lo hayas disfrutado tanto como yo realizarlo. ¡Nos vemos por el Grupo!

Bibliografía.

Rapoport, Eduardo. *Malezas coemstibles del Cono Sur.* INTA. Universidad Nacional del Comahue. Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable. Fundación Normatil. Año 2009.

Ferreira Kinnup, Valdely/ Lorenzi, Harri. *Plantas Alimenticias no convencionales. (PANC) do Brasil.* Instituto Plantarium Da Flora LTDA. Año 2017-

Franco, Ivadir. *1000 plantas e ervas medicinais.* Gaurama _RS- 2018.

Scavone, Caio. *Remedios naturales del Paraguay.* Edición: Editorial Servilibro. 2013.

Chizmar Fernández, Carla. *Plantas comestibles de Centroamérica.* Santo Domingo de Heredia. Costa Rica. Instituto Nacional de Biodiversidad. Inbio. 2009.

Rodríguez, Aceñolaza, Picasso. *Plantas del Bajo Río Uruguay, Árboles y Arbustos.* CARU. 2018.

Fontana, José Luis. *Plantas Del Iberá. Una guía para su reconocimiento.* Edición del Autor 2010.

Varios. *Manual de uso de Hierbas medicinales del Paraguay,* Unesco Montevideo. 2007.

Lopez, Ponte Gómez. Compliadores. *Etnografía y Alimentación entre los Toba – Nachilamolehek y Wichi-Lhuuku’tas del Chaco Central. Argentina.* Probiota. Serie de documentos nº 15. FANyM, UNLP. Año 2010.

Ledesma, Nava. *Yuyos bien comidos.* INTA Ediciones. 2013.

Reis Ranieri, Rodriguez, Juiliana *Guía práctica de Pancs Plantas Alimenticias no Convencionais..* Ed. Kairós. 2017.

Webs.

http://www.biblioteca.unlpam.edu.ar/rdata/libro/html/l_trorec001/descripciones_web_ag/Anthemis_cotula.htm.

<http://www.luontoportti.com/suomi/es/kukkakasvit/camomila>

<https://paginasarabes.com/2019/03/31/receta-egipcia-malva-con-garbanzos/>

<http://www.fao.org/traditional-crops/breadfruit/es/>

<https://ecocosas.com/salud-natural/aceite-esencial-de-eucalipto/>

<https://youtu.be/XIlcFWgmh6g>

<https://lorenalapumi.com/2020/02/23/pasteles-salados-de-trigo-sarraceno/>

http://terranostra-terranostra.blogspot.com/2011/10/yacon-smallanthus-sonchifolius.html?_escaped_fragment_=~/cart



Soy **Mariana Acosta Educadora Ambiental**, una forma sintética de decir que soy docente formada en Ciencias Biológicas y Geografía. Licenciada en Tecnología Educativa egresada de la UTN FRConcordia.

Soy la mamá de *Dylan* y *Thiago*. Trabajo como docente de aula en los niveles Secundario y Superior, me gusta mucho asesorar trabajos de investigación, con los cuales hemos ganado muchos premios internacionales. Soy integrante activa y militante de la Asociación Civil Luz del Ibirá, con la cual llevamos adelante la creación de la escuela de formación en Agroecología. E.S.F.A

Me encanta la Etnobotánica práctica, rescato el valor comida de las especies silvestres, aquellas que pasan desapercibidas ante nuestros ojos y han sido el alimento de nuestra civilización por miles de años y aún están aquí, al lado nuestro acompañándonos como regalo de la pachamama. Este curso que propongo contiene la identificación de las familias organizadas de la A a la Z, especies y sus preparaciones. Te invito a que me sigas para generar la conciencia y conocimiento que promueva la libertad y soberanía alimentaria.



Mariana Acosta Educadora Ambiental.



Mariana Acosta Educadora Ambiental



@marianaacostaok