

JUAN M. VELASCO SANTOS (COORD.) • JULIÁN BARRIOS PÉREZ • NARCISO HERNÁNDEZ NAVARRO
VÍCTOR HERNÁNDEZ GÓMEZ • DOMINICA GÓMEZ SÁNCHEZ • VÍCTOR SALVADOR MACÍAS

Cu^linaria salmantina

de plantas silvestres
de la provincia



CULINARIA SALMANTINA
DE PLANTAS SILVESTRES DE LA PROVINCIA

CULINARIA SALMANTINA

DE PLANTAS SILVESTRES DE LA PROVINCIA

JUAN MANUEL VELASCO SANTOS (COORD.)

JULIÁN BARRIOS PÉREZ

NARCISO HERNÁNDEZ NAVARRO

VÍCTOR HERNÁNDEZ GÓMEZ

DOMINICA GÓMEZ SÁNCHEZ

VÍCTOR SALVADOR MACÍAS

INSTITUTO DE LAS IDENTIDADES
DIPUTACIÓN DE SALAMANCA

DIPUTACIÓN DE SALAMANCA
Instituto de las Identidades
Fuera de Serie 16

1ª Edición: diciembre de 2016
1ª Edición: reimpresión febrero de 2017
© De esta edición: Diputación de Salamanca y los autores
© De las fotografías: Juan Manuel Velasco Santos, Dominica
Gómez Sánchez, Julián Barrios Pérez, Fernando Bellido
Bermejo y José Arribas Mínguez

ISBN: 978-84-16419-08-1
Depósito Legal: S 496-2016

Diseño de cubierta: ddgráficos Comunicación Visual

Maquetación del interior: Lletra, S.L.
Impreso en España
Impresión: Gráficas Lope. Salamanca

Para información, pedidos e intercambios, dirigirse a:
ides@lasalina.es
www.institutodelasidentidades.es
Tel. 34 923 293 255

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida total o parcialmente, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea mecánico, electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso del editor.

PRESENTACIÓN

La sabiduría ancestral que nuestros antepasados fueron transmitiendo de una generación a otra por vía oral fue siempre aceptada como una verdad incontestable. La herencia antigua se convirtió así en una especie de autoridad irrefutable que se tenía la obligación de legar a la generación siguiente tal cual, si acaso enriquecida con la experiencia propia, pero siempre de manera acrítica.

Sin embargo, y en contra de lo que suele creerse, la tradición ha sido permeable a cada época. Si bien el respeto a la tradición ha supuesto un ejercicio de fidelidad ciega al legado, esa misma tradición ha sido capaz de incorporar el latido de cada tiempo.

Hoy se hace necesaria, más que nunca, una actualización de la tradición, una convivencia del patrimonio inmaterial con las nuevas formas de sentir, una mayor afinidad hacia las sensibilidades contemporáneas, sin que, por ello, haya que renunciar a la conservación y estudio del patrimonio etnográfico con el máximo respeto a su autenticidad y pureza, con el máximo rigor a sus valores históricos, artísticos y sapienciales. Por esa vía será más fácil acercar ese patrimonio a las generaciones actuales, que parecen alejarse de él sin remisión. Precisamente este libro tiende puentes de comunicación entre el pasado y el futuro, a través del presente.

El equipo de personas (de la máxima solvencia todos ellos) que ha indagado en la transmisión del saber tradicional en torno a las plantas comestibles y que ha investigado con enormes dosis de creatividad en una culinaria de raíz, abre, con este proyecto, vías nuevas en este campo, conectando así con una de las fórmulas que el Instituto de las Identidades, editor de este libro, y por consiguiente la Diputación de Salamanca, viene proponiendo como fórmula para hacer compatibles y recíprocamente enriquecedoras la tradición y la modernidad.

Culinaria salmantina de plantas silvestres de la provincia se convierte en una edición no solo novedosa, sino también muy próxima a los planteamientos de la i+d+i. Investigar para desarrollar e innovar también en la gastronomía, tomando como punto de partida nuestras identidades etnobotánicas, parece mucho más que una ocurrencia –tan frecuentes hoy desde frivolidades contemporáneas–; es un propósito para avanzar sobre la base de una salmantinidad que todos defendemos.

JULIÁN BARRERA PRIETO
Diputado de Cultura
DIPUTACIÓN DE SALAMANCA

PRÓLOGO

La originalidad de este libro nos hace descubrir una gran variedad de plantas silvestres comestibles, la mayoría desconocidas, las que pasan desapercibidas y las conocidas. Su aportación a la cocina revela un gran valor gastronómico.

Se tratan culinariamente 50 plantas diferentes que han sido seleccionadas para que haya órganos vegetales de diferentes tipos. Además, se ha incluido, creo que acertadamente, un anexo con más de 200 plantas silvestres de Salamanca que tienen algún órgano comestible, las cuales pueden dar mucho juego para investigaciones culinarias futuras.

Nos sorprende que gran parte de estas plantas, sus bulbos, hojas, flores y frutos se puedan encontrar dando un paseo por el campo o en nuestro propio jardín.

Unas plantas presentan dos platos y otras uno solo, esto es debido a que se han realizado diversas elaboraciones de una misma planta y después se han elegido aquellas que más nos han gustado por su resultado, haciendo un total de 63 preparaciones culinarias.

Es de sumo interés que se haya introducido un apartado para llamar a la prudencia sobre el consumo de plantas silvestres y sus posibles peligros, algunas son tóxicas o tienen órganos tóxicos y otras pueden llevar una alta carga bacteriana o parásitos; así como los métodos que podemos emplear en la cocina para matar a los microbios y para evitar a los parásitos.

Por último, quiero destacar la calidad de las imágenes y la utilidad de las fotografías de las plantas en el campo para facilitar su identificación.

Un paseo por el campo nos puede suministrar bienestar físico, mental y unas pocas plantas con las que disfrutar después en la cocina.

Solo nos queda felicitar a los otros autores por su esfuerzo y el resultado del trabajo, para dar a conocer toda una gama de plantas silvestres y algunas preparaciones que hacen apetitosas a estas grandes desconocidas.

Este libro es una fuente de inspiración. Nos hubiera venido muy bien en nuestra época entre los fogones.

VÍCTOR SALVADOR Y MARGARITA BOURCEREAU

INTRODUCCIÓN

“Una buena hierba es la amiga del médico,
la apreciada por el cocinero”.

Carlomagno, emperador de Occidente (800-814)

La historia de los usos de las plantas por los humanos es la historia misma de la humanidad, con sus guerras por el dominio de los territorios y sus recursos vegetales principalmente. Las plantas silvestres fueron sustento de muchas generaciones de humanos desde la noche de los tiempos, cuando la primera especie de nuestro género *Homo* comía hierbas y raíces del suelo o frutos de los árboles y arbustos. Con el tiempo aprendieron a cultivar diversas especies que daban mayor producción, pero sin dejar de usar algunas especies silvestres. Durante siglos, las plantas silvestres han sido consumidas en épocas de escasez (guerras, hambrunas, sequías, etc.) de muy diferentes maneras, hasta hacer comestibles algunas de ellas que son venenosas (como la raíz tuberosa de la mandioca) o apetecibles otras que son incomibles por su amargor (como las aceitunas). El conocimiento sobre las plantas silvestres es un acervo cultural que constituye un patrimonio adquirido a lo largo de milenios por nuestros antepasados, desde que los primeros humanos de *Homo sapiens* L., y antes *Homo neanderthalensis* Campbell, *Homo heidelbergensis* Schoetensack y *Homo antecessor* Bermúdez de Castro *et al.* —este último fue el primero en pisar nuestro país hace 1,2 millones de años aproximadamente—, inspeccionaron el terruño hispano. Antes de la aparición de la agricultura, hace unos 11.000 años, los humanos tenían que alimentarse de plantas silvestres exclusivamente, además de animales salvajes, y durante unos diez milenios se alimentaron de unas pocas especies cultivadas (los ocho cultivos fundadores del Neolítico y después algunas más según los continentes) y de toda una variedad de especies silvestres.

Si acudimos a los estudios etnobotánicos, vemos que en el campo de la alimentación las plantas silvestres comestibles (PSC) que los humanos podríamos consumir son unas 30.000 especies (Simpson y Ogorzaly, 2001), aunque otros autores apuntan el número de 80.000 (Brooker *et al.*, 1988; citado en Tardío *et al.*, 2002). Pero solo se han cultivado, a lo largo de nuestra historia, unas 7.000 especies de plantas como alimentos; de ellas, unas 2.500 especies se comen con regularidad, aunque solamente unas 150 especies tienen importancia comercial en el mundo moderno, siendo 103 especies las que nos suministran el 90 % de los alimentos vegetales (Prescott-Allen y Prescott-Allen, 1990). En Europa, se apunta la cifra de 1.200 especies de PSC que se han utilizado en la alimentación humana, lo que supone un 10 % del total de la flora vascular europea. Para hacerse una idea de las PSC europeas puede consultarse

el trabajo de Couplan y Styner (2006), en el que se describen las 200 especies de PSC más importantes, además de 80 géneros con especies de plantas venenosas.

En España, se han hecho dos compilaciones de estudios etnobotánicos relativos a plantas silvestres comestibles o que incluyen resultados sobre las mismas concluyendo que poseemos en nuestro país 419 especies (Tardío *et al.*, 2006) o 483 especies de PSC (Morales *et al.*, 2011); en otro estudio anterior (Rivera y Obón de Castro, 1988) se recoge información de 280 especies comestibles. La Comunidad de Castilla y León alberga 250 especies de plantas silvestres que pueden ser consumidas, aprovechando algunos de sus órganos, desde raíces hasta semillas (Velasco, 2009). En la provincia de Salamanca, con una flora de 2.223 especies de plantas vasculares (Amich, Llamas y Rico, 2006), se ha recogido, en un reciente estudio etnobotánico (Velasco *et al.*, 2010), información sobre 170 especies de PSC que son exclusivamente de uso humano, lo que supone un 8 % de la flora salmantina. En otro estudio sobre los alimentos silvestres, en este caso de una comunidad autónoma uniprovincial como es la Comunidad de Madrid (Tardío *et al.*, 2002), se informa de 87 especies de plantas que se consumen o se han consumido.

Los órganos de reserva alimenticios más relevantes, desde un punto de vista humano, son los frutos secos y las semillas (cereales, legumbres y nueces), siguiéndoles en importancia las raíces, tubérculos y bulbos, aunque su valor queda disminuido por la gran proporción de agua que contienen. Las partes foliares de las plantas (verduras y hortalizas) son necesarias por sus vitaminas y sales minerales y por el efecto mecánico de la materia celulósica indigerible (la llamada fibra). Lo mismo puede decirse de los frutos carnosos, que contienen, además, ácidos orgánicos imprescindibles.

La obtención y empleo de las especias, condimentos y otras sustancias aromáticas constituye uno de los capítulos más apasionantes de la historia de los productos vegetales. Desde los tiempos más remotos las especias han sido tan apreciadas y buscadas como el oro (una onza de pimienta llegó a valer una onza de oro). La mayor parte de ellas proceden de los trópicos asiáticos y fueron uno de los primeros objetos de comercio entre Oriente y Occidente. En este grupo de plantas se incluyen todas aquellas que se usan para sazonar alimentos y bebidas. Existe una gran dificultad en diferenciar las “especias” (porciones duras o endurecidas de las plantas que suelen emplearse pulverizadas), los “condimentos” (sustancias aromáticas que se añaden a los alimentos una vez cocinados o durante el guisado) y las “hierbas aromáticas” (de las que se usan generalmente las hojas frescas o desecadas, los frutos o las semillas para aderezar comidas). Muchas de las PSC pueden usarse con estos fines.

Antiguamente se consumían muchos más vegetales que en la actualidad, aunque existe una tendencia a recuperar algunos cuyo uso se había perdido o que son silvestres, como, por ejemplo, la ortiga (con un 38 % de proteínas en peso seco). Hace siglos, muchísimas personas comían PSC, pero poco a poco, y sobre todo a partir de la segunda mitad del siglo xx, décadas de los años 50 y 60 en España, se pierde la costumbre de recolectar, vender y consumir PSC, como el consumo de ensaladas de primavera y la venta de berros. Las PSC eran consideradas poco menos que indignas, y

no eran consumidas por reyes, nobles y burgueses. Ejemplos han quedado en la literatura sobre esta visión nefasta sobre las malas hierbas, o yerbajos comestibles, como las palabras que pone Cervantes sobre la tagarnina (el cardillo en Castilla), en boca del escudero del caballero del Bosque, quien contesta a Sancho: “Yo no tengo hecho el estómago a tagarninas, ni a piruétanos, ni a raíces de los montes”; o el poema de Calderón de la Barca que comienza: “Cuentan de un sabio que un día, tan pobre y mísero estaba, que solo se sustentaba de unas yerbas que cogía, ...”. Otro testimonio de la poca valoración que tenía la gente a las PSC son la dejadez de algunos cultivos, antes importantes, como el del zurrón o espinaca silvestre (*Chenopodium bonus-henricus*), un pariente del cenizo. Igualmente, las personas con pocos recursos siempre han querido imitar a los pudientes, un ejemplo es el paso del consumo de achicoria o malta de cebada al café o al té.

En nuestro país, la existencia de la Guerra Civil, y en Europa las dos guerras mundiales, por citar solo grandes acontecimientos históricos recientes, provocaron épocas de hambruna que se pasaban con dietas principal o exclusivamente vegetarianas, que se han querido olvidar, pasándose, las generaciones que las sufrieron y sus descendientes, a dietas principalmente a base de productos animales que resultan ser hiperproteicas y grasas. También, la emigración rural hacia las ciudades, ha provocado la pérdida de usos comestibles de muchas hierbas en los pueblos. Sin embargo, en las últimas décadas se ha producido un regreso hacia el mundo rural buscando, muchas veces, una mejor calidad de vida o simplemente un mayor contacto con la naturaleza, o incluso para conocer algo que tuvo de niño y que ahora quiere acercarse a ello con otra visión, facilitado por una mayor disposición de tiempo libre.

En los tiempos actuales, y en las sociedades occidentales desarrolladas como la española, se está produciendo una vuelta al pasado; así se recuperan tradiciones e incluso se hacen fiestas tomando como motivo un hecho histórico aunque sea del Neolítico, se ponen en valor platos contundentes que se elaboraban con pocos ingredientes sencillos que se tenían a mano o con sobras, y eran propios de los pueblos en los que los habitantes debían gastar muchas calorías para el desempeño de sus profesiones agrícolas y ganaderas como la siega y la trashumancia. También hay una vuelta a la naturaleza gracias a la mejora de nuestro nivel de vida respecto del de hace décadas o siglos, con lo que las personas salimos al campo a “cargarnos las pilas”, es decir, para obtener un beneficio psicológico que nos permita tirar para adelante una semana más; para recoger setas que después cocinaremos; y para recolectar plantas silvestres, bien aromáticas, bien medicinales o bien comestibles. Esta recolección de recursos vegetales ha llegado a tal nivel que las autoridades administrativas de muchas regiones y pueblos han tenido que establecer normas y límites en el acopio de plantas y setas, por lo que vuelve a suceder lo mismo que con la fauna (caza y pesca) hace décadas: la tragedia de los comunes.

En este panorama social surge con fuerza toda una serie de nuevos cocineros de alto nivel o con estrellas Michelin, los llamados chefs –de los que por suerte nuestro país cuenta con un amplio plantel–, que empiezan a usar plantas silvestres comestibles

en muchos de sus platos, aunque solo sea como nuevo adorno, para dar un toque original a un plato de diseño, algunos incluso tienen su propio huerto para acceder rápidamente a las plantas aromáticas o de adorno culinario. La gastronomía ha ido evolucionando, y hoy en día, las PSC son usadas con mayor frecuencia por los grandes chefs, señal que pone en valor a estas humildes hierbas, arbustos y árboles que quedaron para alimento de animales no humanos. En relación con la culinaria de las PSC, nosotros hemos querido proponer platos y combinados que sean fáciles de preparar, pensando sobre todo en el mundo rural, donde la utilización de las PSC puede tener mayor predicamento, no en vano, es en los pueblos donde tienen más a mano un buen puñado de PSC.

Por otro lado, las denostadas PSC tienen muchas veces mejores cualidades nutricionales que algunas de las plantas cultivadas y que comemos asiduamente. Existen ejemplos varios que pueden ilustrarnos: la ortiga contiene más proteínas que la soja, y con una proporción equilibrada de aminoácidos; los tapaculos o escaramujos contienen de 20 a 100 veces más vitamina C que las naranjas; la menta silvestre es más rica en hierro que las famosas espinacas de Popeye, y así podríamos seguir con otras más. Además, muchas tienen efectos medicinales; así las hojas de malva cocidas funcionan como laxantes contra el estreñimiento. No obstante, hay que ser rigurosos en el tema de las plantas medicinales y no creerse todo lo que se cuenta y escribe, pues se popularizan los usos tradicionales, muchos sin base científica alguna, como el famoso empleo de las plantas depurativas, que supuestamente “purifican” la sangre o el cuerpo, algo que se puede ver todavía en libros y revistas.

Al elaborar este trabajo, no pretendemos una vuelta a la naturaleza total y que todo el mundo se alimente de plantas silvestres, esto sería ir en contra de siglos de evolución agrícola y culinaria. Solo deseamos que las personas valoren recursos que están ahí, al alcance de cualquiera y que no se han puesto en valor; solo en los últimos años muchos grandes chefs, buscando una originalidad y creatividad gastronómica, introducen “toques silvestres” en sus platos.

Narciso, Víctor y Domi, regentes de la famosa panadería salmantina *La Tahona Delicatessen*, han puesto todo su buen hacer como panaderos, reposteros y cocineros, complementados por el chef Víctor Salvador (famoso cocinero salmantino, primera estrella Michelin de Castilla y León). Ellos han creado panes y platos sencillos de cocinar, hasta un total de 63, objetivo que pretendíamos desde el principio, para que pudieran ser elaborados por mucha gente, sobre todo de pueblos, y que constituyeran comida principal o complementaria en el plato, salvo algunas excepciones como las plantas aromáticas o que se emplean como condimentos o para adornar por su colorido. Queríamos huir de los platos de autor muy sofisticados y con pedacitos de diversos alimentos, buscando una variedad de texturas, aromas y sabores.

Una de las finalidades que nos ha movido a escribir este trabajo es proporcionar a todo el que lo desee una oportunidad para ponerse en contacto con la naturaleza, conocerla, divertirse cogiendo plantas, al igual que cuando se recolectan setas, hacer

un poco de ejercicio y probar nuevos sabores y texturas, sin esquilmar este recurso que tenemos a mano y durante casi todo el año.

En este trabajo, solo se han seleccionado 50 especies de plantas silvestres, que no están en peligro de extinción, existiendo muchas más como ya ha quedado explicado anteriormente; por lo que el lector podrá ampliar, por su cuenta, nuevos conocimientos y recetas; para ayudarle, hemos querido añadir un anexo con otras 217 especies de PSC salmantinas. No se incluyen las especies que se usan solo como infusión digestiva a modo de té, las que se chupan (las flores por su néctar), las que consideramos que son bastante peligrosas (aunque tengan órganos que se pueden hacer comestibles), las que cuajan la leche y las que son muy raras en la provincia. Se indica, mediante el signo (P), de ¡Precaución!, si tienen algún órgano tóxico o si su consumo puede ser peligroso si se come en exceso o en cierto estado de desarrollo. *En total, se describen o se citan 338 especies de plantas silvestres comestibles salmantinas.* Los nombres populares se han tomado de: ÁLVAREZ (2006) y VELASCO *et al.* (2010). No se han incluido setas pero sí hemos querido añadir un grupo de vegetales muy desconocido como son los líquenes, con una receta representativa de sus usos ancestrales.

Para terminar, deseamos recordar tres consejos:

1.- Recolecte únicamente lo que vaya a consumir y, si ve que alguna planta es escasa, deje algunos ejemplares o busque otra zona donde sea abundante.

2.- Asegúrese de lo que coge y come, cuidado con las plantas venenosas y con las plantas que tienen órganos comestibles y órganos tóxicos.

3.- Respete las leyes de protección de las plantas silvestres (algunas están en peligro de extinción), y las normas de los espacios naturales protegidos (parques naturales, etc.).

¡Buena suerte y *bon appetit*!

RECOLECCIÓN Y PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS SILVESTRES PARA SU CONSUMO

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN Y DE CONSERVACIÓN

La recogida de plantas (así como de otros vegetales) en el campo, con el objeto de obtener de ellas materias primas comestibles o medicinales, no es tarea fácil, pues depende de los conocimientos y de la experiencia. En efecto, un recolector sin experiencia podría fácilmente confundir dos plantas próximas y recoger una especie que no tiene nada de comestible o medicinal, o que incluso podría ser tóxica. Hace falta, por tanto, saber determinar con precisión la especie de que se trata. Pero eso no es todo, también es indispensable conocer el terreno, la situación natural de las plantas, su localización y las condiciones ecológicas del hábitat donde vive.

DECÁLOGO DEL RECOLECTOR DE PLANTAS SILVESTRES

- 1.- No se deben recoger aquellas plantas que no se conozcan bien, para evitar confusiones que pudieran darnos algún disgusto. Por tanto, es necesario una buena determinación. Si no tiene conocimientos botánicos, consulte a un experto.
- 2.- Solo se recolectarán plantas sanas, bien desarrolladas y seleccionadas en tiempo seco, y se hará de una forma delicada.
- 3.- La recogida debe hacerse especie por especie, con ayuda de una navaja bien afilada o de una tijera de podar si se trata de una planta leñosa, o usando una azadilla si se ha de extraer la planta entera, sobre todo si el órgano interesante es la raíz o algún tipo de tallo subterráneo.
- 4.- Las plantas recolectadas se colocarán por separado en algún tipo de bolsas o recipiente, para después tratarlas y ponerlas a secar antes de que se marchiten.
- 5.- Solo se recolectará la cantidad que se vaya a consumir.

6.- No se recogerán plantas en lugares próximos a vertederos, aguas residuales, carreteras, caminos polvorientos, zonas con plantas arvenses exuberantes que nos indican suelos muy nitrogenados, así como en márgenes de tierras cultivadas o en su interior por su posible tratamiento con pesticidas.

7.- No se deben recolectar especies protegidas ni plantas en espacios protegidos naturales, para preservar ese medio natural; además suele estar prohibido.

8.- Los órganos subterráneos de las plantas vivaces no deben arrancarse (excepto si son el objeto de deseo) para asegurarse de que no desaparezca la planta entera, cortando con tijeras los tallos aéreos y dejando la parte subterránea para que siga brotando. Si son el objeto de la recolección, no se debe recolectar totalmente, dejando algún trozo para que siga reproduciendo.

9.- Las plantas recolectadas se transportarán lo más limpias posibles de tierra y restos secos o en mal estado. Se hará en bolsas de papel, cajas, cestas o capazos, evitando en todo momento el uso de bolsas de plástico, salvo que sean granos o semillas secos y vayan a estar poco tiempo en la misma.

10.- No se debe cortar ninguna planta que no se conozca, pues pudiera ser venenosa y provocar alguna alergia de contacto. Evitar que los niños cojan plantas para que no corran el peligro de una intoxicación.

Los constituyentes químicos de las hierbas pueden verse afectados por el momento exacto de su recogida. Hay que cosecharlas en un día seco, cuando han alcanzado su máxima madurez y la concentración de principios activos, en el caso de plantas medicinales y aromáticas, es máxima.

Si la planta se va a consumir en fresco, se preparará el mismo día o al cabo de pocos días conservándola refrigerada. Siempre que sea posible se optará por el consumo de las plantas en fresco, ya sean raíces, hojas, tallos, flores o frutos.

El mejor procedimiento de conservación en seco es la liofilización (congelación y sublimación del agua helada), pero es caro y requiere un equipo complejo. También hay quien conserva los aromas usando vinagres en los que se introduce la planta, los cuales se conservan durante mucho tiempo. Igualmente, si se desea consumir una parte de la planta hidratada, como pueden ser raíces o ciertos frutos, cabe otra opción que es la congelación.

Si se opta por el secado de las plantas, este debe realizarlo el propio recolector, que es quien determina la época de la recolección, en función del contenido de materias activas a lo largo de su ciclo vegetativo. Normalmente, se desaconseja el secado a pleno sol, pues los rayos solares producen una pérdida de compuestos activos y una alteración de su aspecto externo. Las plantas útiles por sus aceites esenciales pueden perder así hasta un tercio de sus compuestos activos.

El secado se puede hacer en planchas destinadas a tal fin, o depositándolas sobre rejillas o papel absorbente (papel de filtro o incluso periódicos), en un lugar seco y ventilado, a una temperatura de 20-40 °C. Aunque una norma general dice que “cuanto más rápido sea el secado y más baja la temperatura, menor es el riesgo de que la planta vea disminuido su aroma”. Las hierbas se secan en un plazo de seis a ocho días, mientras que las plantas crasas y carnosas tardan algo más. No hay que dejarlas secar más tiempo del indicado, pues aumentarían considerablemente las probabilidades de que la planta perdiese parte de sus propiedades. Una vez secas, deben guardarse en recipientes limpios y secos de cristal oscuro o cerámica, con una tapa hermética, conservando estos en un lugar seco y aireado. Hay que etiquetar las hierbas (la mayor parte de las cuales se conservan durante 12-18 meses), especificando su especie, origen y fecha de secado.

TÉCNICAS DE SECADO DE DIFERENTES ÓRGANOS

Dependiendo de las partes de la planta que se deseen conservar, se utilizarán diferentes técnicas de secado y conservación, según se muestra a continuación:

Las *raíces* deben recogerse generalmente en otoño, con algunas excepciones como el diente de león, que se recoge en primavera, cuando las partes aéreas de la planta han muerto. El proceso que se sigue para secarlas es lavarlas para quitar la tierra que tengan adherida, cortarlas en trozos pequeños cuando aún están frescas y extenderlas sobre papel durante varios días al aire libre en un lugar seco (puede acelerarse el proceso introduciéndolas durante varias horas –entre 2 y 6, según tamaño– en un horno precalentado).

Los *bulbos* y *rizomas* tienen un tratamiento similar.

Los *tallos* y las *hojas* grandes pueden recogerse y secarse individualmente, pero si las hojas son pequeñas no se suelen separar del tallo. Las hojas caducas se recogen inmediatamente antes de la floración, mientras que las perennes pueden recolectarse durante todo el año.

Las *sumidades floridas* (toda la parte aérea superior), se recolectan cuando la planta está en plena floración, obteniendo así un conjunto de tallos, hojas, flores e incluso frutos en algunos casos. Las plantas se atan en pequeños manojos y se cuelgan con las flores hacia abajo, dejándolas secar al aire, o se extienden sobre planchas o papel absorbente de humedad. Si las hojas son quebradizas, se separan del tallo una vez secas y se trituran manualmente para después guardarlas en frascos herméticos.

Las *cortezas* se recogen en otoño, cuando baja la savia (nunca debe recolectarse toda la corteza, ni anillos completos del tronco). Se limpian de insectos, musgo, líquenes, etc., y se trocean en pedazos de unos 2-4 cm², extendiéndolas sobre papel y guardándolas en frascos una vez secas.

Las *flores* deben recolectarse por la mañana, procurando sobre todo que no tengan rocío. Se separan de los tallos y se secan enteras sobre una bandeja o sobre papel. Si las flores son pequeñas se pueden dejar unidas al tallo o a los pedúnculos de la inflorescencia. Si estas inflorescencias son carnosas y algo grandes, como sucede en ciertas especies de la familia compuestas (por ejemplo, la caléndula), se parten los capítulos en dos o cuatro pedazos para facilitar su secado. Una vez secas, se guardan en frascos herméticos y preferiblemente opacos.

Los *frutos secos* y las *semillas* requieren tratamientos similares. Se recolectan los ápices de las plantas (de unos 20-30 cm de longitud) con los frutos maduros, y se cuelgan con dichos frutos hacia la parte inferior, colocando una bandeja o papel debajo para recoger las semillas que pudieran desprenderse si el fruto es abridor (dehisciente). Al cabo de unas dos semanas estarán secos. Si hay que utilizar las semillas, se machacan los frutos para extraerlas y se guardan en bolsas de papel o de tela.

Los *frutos carnosos* se recogen maduros, pero no reblandecidos, y se extienden sobre papel, removiéndolos de vez en cuando para evitar que se enmohezcan y para que se sequen de forma homogénea. Aunque por lo general, los frutos carnosos se suelen consumir en fresco, sobre todo si se desea aprovechar su riqueza vitamínica.

DESINFECCIÓN DE PLANTAS CON LEJÍA

Para evitar posibles infecciones bacterianas o víricas, a la hora de consumir verduras silvestres, conviene tratar con agua que contenga algún desinfectante como es la lejía pura apta para la desinfección de agua de consumo o verduras. Con ello, eliminaremos la carga bacteriana, vírica y fúngica que pudiera llevar la planta sobre las hojas, tallos, etc.

En una conocida marca de lejía recomiendan 16 gotas por cada 10 litros de agua (para una concentración de 37 g/l de cloro activo); pero como el tamaño de las gotas depende del utensilio que se utilice como cuentagotas, se expone en la tabla 1 la cantidad en ml o cm³ (c.c.) que hay que añadir al agua en función de la concentración de la lejía comercial. Las plantas deben estar sumergidas en el agua 15-30 minutos. Después aclarar con agua potable.

	Litros de agua a desinfectar (medir recipiente)																			
gr Cl/l	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
35	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
40	1,8	3,5	5,3	7	8,8	11	12	14	16	18	19	21	23	25	26	28	30	32	33	35
45	1,6	3,1	4,7	6,2	7,8	9,3	11	12	14	16	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31
50	1,4	2,8	4,2	5,6	7	8,4	9,8	11	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28
55	1,3	2,6	3,9	5,2	6,5	7,8	9,1	10	12	13	14	16	17	18	20	21	22	23	25	26
60	1,2	2,4	3,6	4,8	6	7,2	8,4	9,6	11	12	13	14	16	17	18	19	20	22	23	24

Cantidades de lejía que hay que añadir al agua en la que se van a desinfectar plantas silvestres o cultivadas. Se muestra el ejemplo de una lejía con 40 g/l de cloro.

Fuente: <http://www.sanycontrol.es/manipulador-alimentos/101-desinfeccion-de-frutas-verduras-y-hortalizas-de-consumo-en-crudo>.

PRECAUCIONES SOBRE LA RECOLECCIÓN DE PLANTAS ACUÁTICAS

Las plantas que viven en el agua, como los berros, marujas, etc., pueden estar contaminadas con *microbios patógenos* o *parásitos humanos* si el agua ha estado en contacto con aguas fecales de pueblos, excrementos de animales o aguas residuales de ciertas industrias. Para eliminar esa posible contaminación biológica se recomienda seguir el proceso de descontaminación con lejía que se ha explicado anteriormente.

Las plantas acuáticas silvestres pueden estar contaminadas con *bacterias* como *Listeria monocytogenes* que nos provocaría una listeriosis, ocasionando una infección generalizada, especialmente en personas inmunodeprimidas, mujeres embarazadas y niños, por lo que es muy recomendable tratar las plantas con lejía.

Durruti (2002), recomienda, para eliminar *insectos y larvas*, poner en agua las plantas con sal y vinagre, antes de lavarlas y condimentarlas para su consumo.

Si las aguas son limpias, puede que tengan *parásitos* como es la duela del hígado, un gusano platelminto; por ello, se recomienda leer lo referente a la primera que se expone a continuación:

Fasciola hepatica o “duela del hígado” es una especie de gusano platelminto (filo *Platelminta*), y trematodo (clase *Trematoda*), caracterizado por su forma lanceolada, con dos ventosas, una bucal y otra ventral, y un ciclo biológico con dos generaciones en dos hospedadores, un molusco gasterópodo anfibio y un mamífero. Es parásito de los canales biliares y de la vesícula biliar de herbívoros y omnívoros, incluido el hombre; y es el agente causal de una de las parasitosis más difundidas del ganado,

la fascioliasis (o fasciolosis), que es considerada una de las enfermedades parasitarias más importantes del mundo de los rumiantes domésticos.

Por este motivo, las plantas acuáticas deben ser cogidas en aguas frías (los meses de diciembre, enero, febrero y marzo, hasta que sucedan unos días de calor) y en lugares donde no haya ganado, para evitar llevarse con las plantas el quiste de la duela del hígado. Mientras el agua esté fría no se activa el hospedador segundo o caracol anfibio que es el que suelta las cercarias que se fijan en las plantas acuáticas.

ESTRUCTURA DE LAS FICHAS

Cada ficha descriptiva consta de 2 o 4 páginas, la mitad de ellas se dedica a información sobre la planta silvestre que se emplea como alimento o condimento del plato preparado; y en la otra mitad se muestra el resultado de la preparación culinaria y la/s receta/s respectiva/s.

De cada planta silvestre se describe su morfología, en el apartado “Descripción” para ayudar a los lectores a identificar la planta en el campo, complementada con la/s ilustración/es, porque como dice el aforismo, más vale una imagen que mil palabras. Se indican especies próximas (de la misma familia) y otras que se le parezcan, siempre con el ánimo de evitar confusiones. Haremos hincapié en la presencia de plantas tóxicas salmantinas que pudieran dar origen a una intoxicación involuntaria, siempre que la planta comestible se pudiera confundir con alguna planta venenosa. Igualmente, se indica el hábitat en el que crece la planta, y la mejor época de recolección, todo ello en el apartado titulado “Dónde se puede encontrar”. También hemos querido incorporar toda una serie de informaciones y curiosidades relacionadas con la planta en el apartado de título “Observaciones”. Se muestran al menos dos imágenes de la especie botánica, una o dos en su medio natural y otra con la planta ya limpia y dispuesta para ser cocinada. Por último, en el apartado “Importancia culinaria” se indican los posibles usos comestibles de la planta silvestre, justificando con ello las razones que nos han llevado a incluirla en la selección efectuada.

En la/s página/s dedicada/s al arte culinario se muestra el plato preparado y la receta que se ha seguido, casi todas originales de los cocineros que participan en este trabajo; en este sentido hay que indicar que la tortilla de ortigas no es muy original y el licor de bruños es una modificación de una receta ya existente, pero son preparaciones tradicionales muy empleadas.

CLASIFICACIÓN DE LAS PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES

Se ha querido estructurar el trabajo utilizando el tipo de órgano vegetal comestible y, dentro de cada grupo, se han colocado las plantas siguiendo el orden alfabético de los nombres vulgares (seleccionando el más usado si tuviera varios).

Órganos subterráneos:

- 1.- Cacarrollas (*Conopodium majus*)
- 2.- Junco florido (*Butomus umbellatus*)
- 3.- Rapónchigo (*Campanula rapunculus*)

Hojas:

- 4.- Acedera (*Rumex acetosa*)
- 5.- Acelga silvestre (*Beta maritima*)
- 6.- Achicoria (*Cichorium intybus*)
- 7.- Ajunjera (*Chondrilla juncea*)
- 8.- Berro (*Rorippa nasturtium-aquaticum*)
- 9.- Bledo (*Amaranthus retroflexus*)
- 10.- Cardillo (*Scolymus hispanicus*)
- 11.- Cardo mariano (*Silybum marianum*)
- 12.- Cenizo (*Chenopodium album*)
- 13.- Cerraja (*Sonchus oleraceus*)
- 14.- Chirivita (*Bellis perennis*)
- 15.- Colleja (*Silene vulgaris*)
- 16.- Diente de león (*Taraxacum officinale*)
- 17.- Hierba ajera (*Alliaria petiolata*)
- 18.- Hinojo (*Foeniculum vulgare*)
- 19.- Lampazo (*Arctium minus*)
- 20.- Llantén mayor (*Plantago major*)
- 21.- Maruja (*Montia fontana*)
- 22.- Ortiga (*Urtica dioica*)
- 23.- Pamplina (*Stellaria media*)
- 24.- Picos de cigüeña (*Erodium sp. pl.*)
- 25.- Romaza violín (*Rumex pulcher*)
- 26.- Ursina (*Heracleum sphondylium*)
- 27.- Vasilio (*Umbilicus rupestris*)
- 28.- Verdolaga (*Portulaca oleracea*)

Tallos y brotes:

- 29.- Espárragos hilachos (*Tamus communis*)
- 30.- Espárragos trigueros (*Asparagus acutifolius*)
- 31.- Espárragos de zarza (*Humulus lupulus*)

Flores:

- 32.- Amapola (*Papaver rhoeas*)
- 33.- Asesones (*Filipendula vulgaris*)
- 34.- Malva común (*Malva sylvestris*)
- 35.- Mejorana silvestre (*Thymus mastichina*)
- 36.- Menta poleo (*Mentha pulegium*)
- 37.- Orégano (*Origanum vulgare*)
- 38.- Saúco (*Sambucus nigra*)

Frutos carnosos:

- 39.- Bruños (*Prunus spinosa*)
- 40.- Chumbera (*Opuntia ficus-indica*)
- 41.- Escaramujo (*Rosa canina*)
- 42.- Higuera silvestre (*Ficus carica*)
- 43.- Madroño (*Arbutus unedo*)
- 44.- Zarzamora (*Rubus ulmifolius*)

Frutos secos y semillas:

- 45.- Avellano (*Corylus avellana*)
- 46.- Castaño (*Castanea sativa*)
- 47.- Encina (*Quercus ilex subsp. ballota*)
- 48.- Olmo (*Ulmus minor*)
- 49.- Pino piñonero (*Pinus pinea*)

Otros vegetales:

- 50.- Liquen de árbol (*Lobaria pulmonaria*)

ÓRGANOS SUBTERRÁNEOS



Raíces de rapónchigos silvestres. Foto: F. Bellido.

CACARROLLAS, CACAMOCHAS, ASISIONES

Conopodium majus (Gousan) Loret subsp. *marizianum* (Samp.)
López Udias y Mateo

Familia Umbelíferas (Apiáceas)

DESCRIPCIÓN

Planta perenne con un tubérculo de 1,3-2,5 cm de diámetro, de forma globosa e irregular; tallos de hasta 60 cm de altura, flexuosos y 1-3 ramas en la subespecie *marizianum*; hojas basales largamente pecioladas, vainas de las hojas medias de menos de 1 cm, 2-3 veces pinnatisectas, glabras o pelosas (al menos en el raquis). Flores blancas en umbelas compuestas, con 0-4 bracteolas en la base de las umbélulas, con los estilos ensanchados en la base. Frutos de 3-6,5 mm y ovoides.

Otras especies muy similares, que también forman un tubérculo, y que están presentes en Salamanca son: *C. subcarneum* (Boiss. & Reut.) Boiss. & Reut. (= *C. capillifolium* auct. hisp., p.p. non [Guss.] Boiss.), con 5 o más bractéolas y hojas superiores trisectas o indivisas; y *C. pyrenaicum* (Loisel) Miégev. (= *C. bourgaei* Coss.), con 4 o menos bractéolas y vainas de hojas medias de 1-3 cm.

Tubérculos de cacarrollas sobre una hoja de helecho en Cereceda de la Sierra.

Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Las podemos encontrar en los pastizales y en el interior de bosques como robledales, cerca del borde de caminos. La mejor época para recogerlas es finales de primavera (mayo) y principios de verano.

OBSERVACIONES

Esta planta perenne produce un tubérculo subterráneo que se comía crudo en algunas partes de la provincia. Parece una avellana más o menos redonda, enterrada y con sabor a fruto seco. Lo buscaban los chavales, y está claro que es muy tedioso encontrarlos, sacarlos (puesto que si se tira directamente de la planta se suele romper por la base del tallo) y pelarlos para que queden blanquitos.

IMPORTANCIA CULINARIA

Los tubérculos de todas las especies citadas son comestibles, con un sabor que recuerda al de las castañas, según unas personas y a avellanas según otras. Se emplean crudos, enteros o cortados en rodajas, para acompañar diversos platos. Han sido consumidos por muchas personas, sobre todo niños y muchachos, de diversos pueblos de Salamanca durante décadas o siglos como aperitivo o alimento de subsistencia.

Cacarrollas limpias sin pelar con inflorescencia de la planta.

Foto: J. M. Velasco.



TOSTAS DE PAN DE VINO Y NUECES CON CACARROLLAS

INGREDIENTES

- Tubérculos de cacarrollas limpios y pelados.
- Mantequilla de calidad.
- Pan de vino y nueces.

PREPARACIÓN

Pelar las cacarrollas con una puntilla y cortarlas en láminas finas.

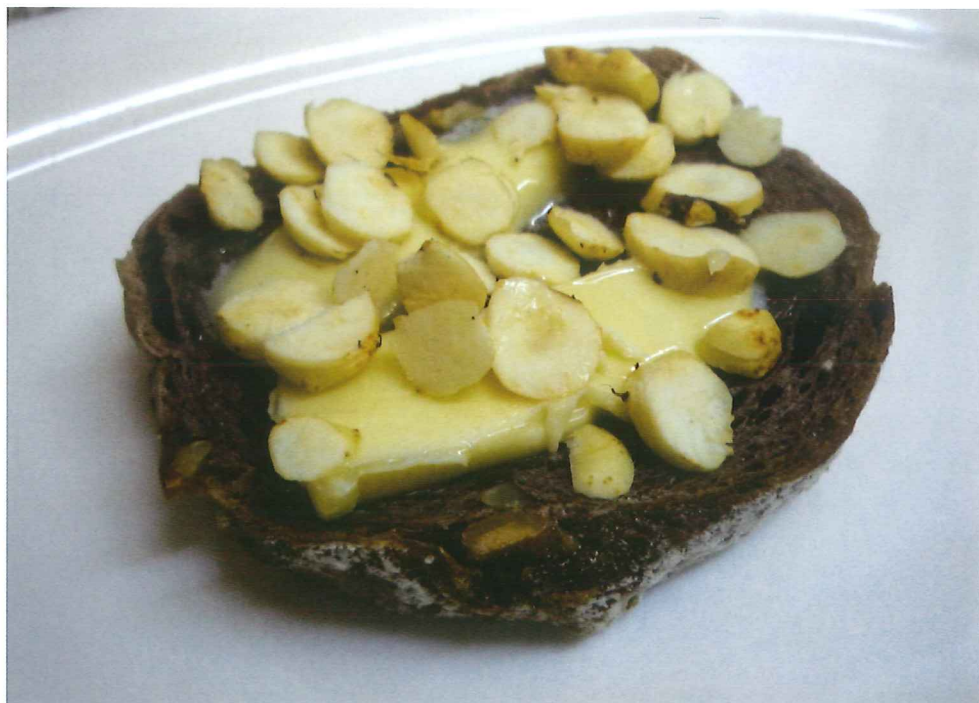
Tostar el pan de vino y sobre él poner la mantequilla y las cacarrollas fileteadas.

PAN DE VINO Y NUECES

INGREDIENTES

- 500 g de harina.
- 50 g de harina tamizada.
- 175 cl de vino tinto.
- 150 cl de agua.
- 10 g de sal.
- 10 g de levadura fresca prensada o 175 g de masa madre.
- 125 g de nueces picadas.

Tosta de pan de vino con cacarrollas. Foto: D. Gómez.



ELABORACIÓN

Amasar todos los ingredientes menos la levadura, el agua y las nueces.

Disolver la levadura en el agua.

Una vez que el amasado es correcto, añadir la levadura disuelta. Amasar de nuevo.

Agregar las nueces picadas y mezclar bien.

Dejar en reposo, en bloque (toda la masa), durante 2 horas.

Poner la masa en la mesa (que se ha espolvoreado previamente con harina) y hacer divisiones de 60 g. Dejar reposar 15 min. y bolear.

Dejar fermentar las bolas de masa en un molde durante 45 min. a 30 °C y con un 80 % de humedad.

Calentar el horno y cocer a 220 °C durante 20 min. Vaporizar el horno.

Una vez fermentadas las bolas de masa, hacer un corte encima en forma de cruz, espolvorear la harina tamizada por encima para que se note la greña en forma de cruz y meter en el horno inmediatamente con calor arriba y abajo a 220 °C, durante 12 o 20 min. Echar un vaso de agua en el horno para vaporizar.

JUNCO FLORIDO

Butomus umbellatus L.

Familia Butomáceas

DESCRIPCIÓN

Bella planta acuática y perenne gracias a un rizoma carnoso, con todas las hojas aéreas y junciformes, lineares agudas y de sección triangular, envainadoras en la base. Tallo floral de hasta 1 m de altura con una umbela (presenta 2-4 brácteas escariosas en su base) de flores al final del mismo con pedúnculos muy desiguales; dichas flores tienen 2,5-3 cm de diámetro y el periantio rosado con venas más oscuras; el gineceo con 6-9 carpelos rosados, con el estilo erecto y persistente en la fructificación.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

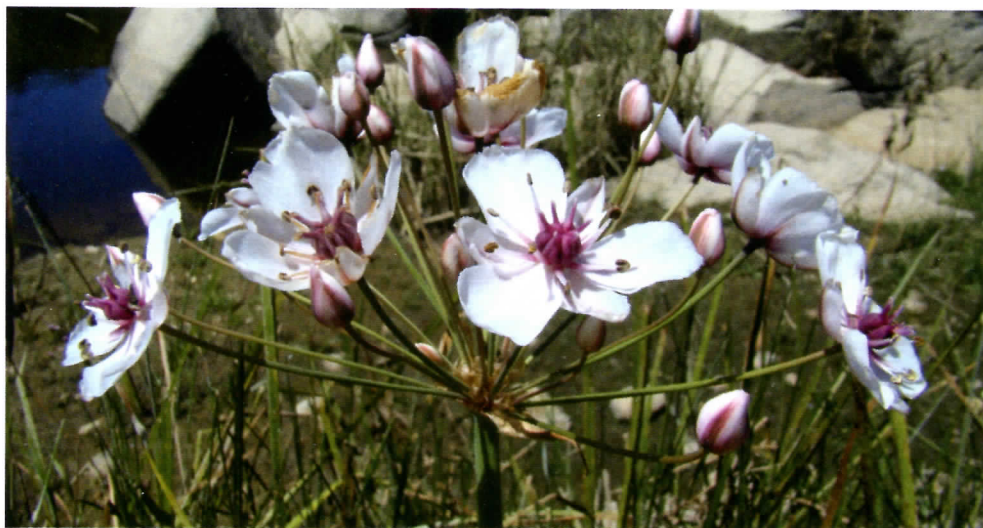
Se crían en aguas someras en márgenes de ríos. Florecen entre junio y agosto.

OBSERVACIONES

En Francia esta planta se ha cultivado como ornamental adornando estanques y pequeños cursos de agua en parques y jardines.

El nombre genérico procede del gr. *bous* (buey) y *temno* (yo corto), en alusión a los bordes cortantes de las hojas que provocan heridas en la boca de los bueyes que las comen.

Junco florido en la orilla del río Huebra. Foto: J. M. Velasco.



IMPORTANCIA CULINARIA

Sus rizomas y semillas son comestibles y se emplearon para fabricar harina y pan en Noruega. En algunos países de Asia los rizomas son consumidos asados o pelados y hervidos como las patatas. Igualmente, en Rusia, algunas poblaciones los han consumido como alimento. Los rizomas carnosos se pueden comer crudos en ensaladas o cocinados.

Rizoma troceado. Foto: J. M. Velasco.



Rizoma limpio del junco florido. Foto: J. M. Velasco.



MUFFINS DE JUNCO FLORIDO Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 20 g de rizomas muy secos de junco florido.
- 3 huevos.
- 200 g de azúcar.
- 165 g de aceite.
- 300 g de harina.
- 130 g de leche.
- 30 g de levadura.
- 130 g de perlas de chocolate.

PREPARACIÓN

Triturar muy bien los rizomas del junco florido.

Tamizar la harina, la levadura y el polvo de rizomas del junco florido todo junto y reservar.

Mezclar los huevos, el azúcar, el aceite y la leche. Añadir los ingredientes que se han tamizado y batir todo bien con una varilla. Echar las perlas de chocolate y mover ligeramente. Distribuir la masa en moldes pequeños de *muffins*.

Hornear a 230 °C durante 12 min.

Muffins de junco florido y chocolate. Foto: J. M. Velasco.



RAPÓNCHIGO, RAPONCIO, RAPINCHO

Campanula rapunculus L.

Familia Campanuláceas

DESCRIPCIÓN

Hierba erecta de 35-180 cm de altura, con raíz napiforme y tallo delgado y con pocas hojas a lo largo del mismo. Las hojas basales son oblongo-crenadas y atenuadas hacia el pecíolo. Flores en racimos, con un cáliz de dientes largos y finos (son los extremos de los cinco sépalos), la corola azul en forma de campana y con cinco pétalos unidos hasta la mitad.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Habita en claros de bosques, matorrales, campos incultos, etc. Florece entre abril y julio.

OBSERVACIONES

El nombre genérico procede del latín *campanula* (campanilla), en alusión a la forma de la corola.

En el lenguaje de las flores la campanilla significa sumisión y aflicción; así, durante los siglos XII y XIII, los señores feudales utilizaron ramos de campanillas como una bandera que les autorizaba a cometer todo tipo de tropelías.

En algunos pueblos de Salamanca, la llaman 'vara de san José', por ser una planta recta de casi un metro de altura, pero no tiene nada en común con la auténtica vara de san José.

Fue cultivado desde la Edad Media por sus raíces y hojas, aprovechando sus propiedades gustati-

Rapónchigos en el campo de San Martín del Castañar. Foto: J. M. Velasco.



vas y nutritivas. Igualmente, se cultivó como ornamental, cayendo con el tiempo en desuso. Se sigue cultivando en el sur de Francia.

IMPORTANCIA CULINARIA

Se utilizan los brotes jóvenes con las hojas, un poco después de su aparición, a modo de espárragos silvestres y en ensaladas. Las raíces se recogen después de la floración y se comen crudas en ensaladas (laminadas o ralladas) o cocidas (se añaden a sopas, ensalada de patata, platos de verduras o acompañando a carnes); estas tienen un gusto extremadamente sabroso. J. Quer, en su *Flora Española* del siglo XVIII indica que: “La raíz se usa como agradable sainete en las ensaladas y abre el apetito, su mayor uso es en primavera y así en esta época del año se vende en todas las plazas de los pueblos de Cataluña, limpia y mondada”.

La raíz es muy dulce, con un ligero sabor a nueces, pues contiene azúcares reductores e inulina, por lo que puede usarse como edulcorante para diabéticos.

Rapónchigos limpios para ser usados. Foto: J. M. Velasco.



BACALAO CLUB RANERO CON RAPÓNCHIGOS

INGREDIENTES

- 6 raíces de rapónchigo limpias.
- 150 g de bacalao desalado.
- 4 tomates pequeños cherry.
- 1 tomate maduro.
- Medio pimiento rojo y medio verde.
- 1 cebolla pequeña.
- 2 cebolletas moradas tiernas.
- Cebollino.
- 3 pimientos mini.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 3 o 4 ajos.

PREPARACIÓN

Preparar el bacalao al Club Ranero: pochar en la sartén la cebolla cortada, los pimientos rojo y verde y el tomate maduro. Reservar. Después, hacer el bacalao al pilpil al modo tradicional y añadir las verduras pochadas y reducirlas.

Freír los pimientos mini, las cebolletas y los tomates pequeños. Colocar sobre papel absorbente de cocina para eliminar el exceso de aceite.

PRESENTACIÓN

En el plato disponer el bacalao con la salsa de pilpil y los tomates, las cebolletas y pimientos fritos.

Decorar con las raíces de rapónchigo y el cebollino.

Bacalao Club Ranero con rapónchigos. Foto: D. Gómez.



SALMÓN MARINADO CON CACAROLLAS Y HOJAS DE RAPÓNCHIGO

INGREDIENTES

- 10 cacarollas peladas.
- 150 g de salmón marinado en casa o comprado (u otro pescado ahumado o marinado).
- Hojas de rapónchigo.
- 4 cebolletas moradas tiernas.
- 4 o 5 tomates cherry rojos y amarillos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de Jerez.
- *Wasabi*.

PREPARACIÓN

Pelar las cacarollas con una puntilla y filetearlas.

Lavar los rapónchigos y secarlos.

Marinar el salmón.

Saltear las cebollas tiernas con poco aceite. Reservar.

PRESENTACIÓN

En el plato de presentación, colocar el salmón en láminas o en tacos y sobre él poner las cacarollas, las cebollas troceadas, los tomates y el rapónchigo. Acompañar con *wasabi* y aliñar al gusto con aceite y vinagre de Jerez.

Salmón marinado con cacarollas y rapónchigo. Foto: D. Gómez.



HOJAS



Hojas de melisa de Las Batuecas. Foto: J. M. Velasco.

ACEDERAS, VINAGRERA, AGRIONES

Rumex acetosa L. subsp. *acetosa*

Familia Polygonáceas

DESCRIPCIÓN

La acedera común es una planta de 25-120 cm de altura. Tallos con ócreas largas y fimbriadas. Hojas basales, habitualmente, de 2-9 cm de longitud, de forma ovalada o algo oblongas con dos lóbulos agudos basales (recuerdan a la punta de una flecha) y mates por el haz en la subespecie *acetosa*. Inflorescencia laxa con ramas simples o ramosas las inferiores. Frutos en aquenio, trígonos, de color oscuro y rodeados de tres valvas membranosas con un retículo y casi redondas, de 3,5-4,5 mm de largo.

Otras especies de acederas del subgénero *Acetosella*, presentes en Salamanca, son: la ‘acedera de lagarto’ (*R. papillaris* Boiss. & Reuter), con las hojas oblongo-lanceoladas con los lóbulos basales divergentes y bífidos; la ‘acederilla’ (*R. acetosella* L. subsp. *angiocarpus* [Murb.] Murb.), con hojas hastadas o sagitadas; la ‘acedera de roca’ o ‘acederones’ (*R. induratus* Boiss. & Reuter), con las hojas de color glauco

Hojas basales de acederas en Masueco. Foto: J. M. Velasco.



generalmente y desde hastadas a ovadas o casi triangulares; la ‘acedera morisca’ (*R. roseus* L.), con hojas de borde sinuoso dentado y valvas rojizas; y *R. intermedius* DC., con hojas triangular-lineares, a veces con el margen ondulado y lóbulos basales muy divergentes.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en claros de bosques, prados y herbazales subnitrófilos. Florece entre abril y julio.

OBSERVACIONES

El nombre *rumex* significa pico, en alusión a la forma en punta de flecha (forma hastada o sagitada) que presentan las hojas de algunas especies.

Todas las especies se pueden consumir igual que la acedera común, pero, lo mismo que ella, contienen gran cantidad de ácido oxálico, por lo que no son aconsejables para las personas con afecciones renales, pues facilitan la formación de piedras.

IMPORTANCIA CULINARIA

Se pueden consumir las hojas recogidas en marzo o abril, tanto en fresco, en ensalada, como si fuera verdura cocinada. Se recomienda tirar el agua de cocción, después de cocerla durante cinco minutos, por su alto contenido en ácido oxálico (en forma de bioxalato potásico, en una proporción del 5-9 %) y no comerlas en exceso; se recomienda una cantidad entre 50 y 100 g por persona; deben abstenerse de consumirla las personas que tengan cálculos renales o biliares. Las hojas o la planta entera sirven para quitar la sed, aunque es recomendable lavarla. Se cultivan algunas razas de acedera para consumo humano. En la Inglaterra de Enrique VIII ya se cultivaba en huertos pues era tan apreciada como las espinacas y se empleaba para hacer una salsa verde que se servía con la carne de cerdo o de oca y que todavía se prepara. En países de Europa Central se cultivan algunas variedades que se emplean como condimento en salsas como la famosa “salsa verde de Francfort”. En Escandinavia se emplean los órganos subterráneos, por su contenido en fécula, para hacer pan en épocas de escasez. Es un ingrediente típico del plato ruso llamado *borchtch* y en la sopa rusa *chtchi*.

En Suecia utilizan las semillas para hacer una harina con la que elaboran un tipo de pan.

En la Edad Media era una planta muy conocida pues era habitual en los huertos y jardines junto con otras plantas culinarias.

Tienen una alta cantidad de vitamina C, 80 mg por 100 g de hojas (más que el zumo de limón, 38,7 mg/100 g).

ENSALADA ORIENTAL DE ACEDERAS CON LANGOSTINOS

INGREDIENTES

- 3 colas de langostinos pelados.
- 3 tomates de penjar (para untar).
- Adobo *thai*: pasta de miso (soja fermentada con sésamo), jengibre, miel, mirin (vino de arroz).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sésamo.
- Pan de algas con agua de mar.

PREPARACIÓN

Lavar las hojas de acedera, escurrir y reservar.

Primero escaldar los tomates y ponerlos a macerar en el adobo oriental durante 15 min.

Después escurrir (guardar el adobo) y colocar sobre la rejilla del horno para secar a fuego muy lento durante 40 min.

Hojas de acederas limpias. Foto: J. M. Velasco.



Pelar los langostinos y meter las colas en el adobo que ha quedado de los tomates unos 10 min. Sacar y escurrir. Guardar el adobo para la presentación. A continuación, saltar en una sartén los tomates secos y los langostinos con un poquito de aceite.

PRESENTACIÓN

Disponer al gusto las colas de los langostinos envueltas en las hojas frescas de acedera. Colocar los tomates y rociar todo con el adobo.

Rematar el plato con unas gotas de aceite y unos granos de sésamo.

Acompañar con pan de algas y agua de mar.

Pan de algas y agua de mar

Ingredientes

- 1 kg de harina.
- 680 cl de agua de mar.
- 20 g de levadura fresca o 350 g de masa madre.
- 200 g de algas lechuga de mar fresca (se vende fresca o deshidratada, en cuyo caso hay que hidratarla).

Ensalada oriental de acederas con langostinos. Foto: D. Gómez.



ACELGA SILVESTRE

Beta vulgaris L. (= *Beta maritima* L.)

Familia Quenopodiáceas

DESCRIPCIÓN

Planta perenne, glabra, con tallos floríferos de 20-80 cm de altura y ramificados. Las hojas basales de hasta 15 cm, de forma ovado-rómbica con la base cuneada, enteras, alternas, lustrosas y largamente pecioladas las basales. Inflorescencia en espiga de gran longitud, ramificada y con brácteas linear-lanceoladas, de menos de 2 cm, con las flores en pequeños glomérulos axilares, son hermafroditas y de 3 mm de diámetro, con un periantio de 5 piezas verdosas. Fruto en pixidio y monospermo.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

En terrenos nitrófilos, ruderales y viarios. A finales de invierno o principios de primavera (hasta abril).

Beta vulgaris en un barbecho de Salamanca. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Algunos autores consideran a *Beta marítima* L. una subespecie de *Beta vulgaris* L. subsp. *maritima* Arcang. (Couplan & Styner, 2006), pero en la obra *Flora iberica* (Castroviejo, *Chenopodiaceae*, tomo II: 1990) las tratan como especies diferentes. Para complicar más la cosa en Wikipedia (2015) consideran a *Beta marítima* como un sinónimo de *Beta vulgaris*. El origen de esto hay que buscarlo en la obra de C. Linneo quien describió por primera vez *Beta vulgaris* en 1753; y en la segunda edición de *Species Plantarum*, en 1762, dividió la especie en la variedad silvestre y la cultivada, dando el nombre de *Beta marítima* al taxon salvaje. Por último, Biancardi *et al.* (2012) consideran que se forman híbridos entre *Beta marítima* y el complejo *Beta vulgaris*, por lo que es difícil su identificación.

El género procede del celta *bett* (rojo), en alusión al color rojo de la raíz de la remolacha de mesa.

IMPORTANCIA CULINARIA

La parte que hay que utilizar son las hojas basales que se emplean como verdura cocida por sus hojas similares a las de las acelgas cultivadas pero algo más pequeñas. Las hojas se deben recolectar cuando la planta es muy joven, antes de que forme los tallos floridos. Se consume cocida como la acelga. Después se puede preparar de diversas maneras: rehogada, en tortilla, aliñada con aceite y algún condimento o especia o como al lector se le ocurra. Para algunas personas tiene un sabor más fuerte que la acelga y para otras su sabor es más fino y jugoso.

Al complejo *Beta vulgaris* pertenecen la acelga (var. *cycla*), la remolacha roja de mesa (var. *cruenta*), la remolacha forrajera (var. *crassa*) y la remolacha azucarera (var. *saccharifera*).

Hojas de acelgas silvestres limpias. Fotos: J. M. Velasco.



ACELGAS CON PATATAS NUEVAS

INGREDIENTES

- 250 g de acelgas silvestres.
- 2 patatas nuevas.
- 2 zanahorias.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pimentón de La Vera.
- Un trozo de jamón serrano ibérico.

PREPARACIÓN

Lavar bien las acelgas. Pelar las zanahorias y las patatas. Trocear.

Cocer las acelgas con las patatas y las zanahorias, añadir un trozo de jamón para darle más sabor. No agregar sal porque ya lleva el jamón. Cuando esté bien cocido escurrir.

PRESENTACIÓN

Sobre las verduras espolvorear un poco de pimentón (con un colador queda más uniforme) y aderezar con aceite.

Acelgas con patatas nuevas. Foto: D. Gómez.



ACHICORIA SILVESTRE

Cichorium intybus L.

Familia Compuestas (Asteráceas)

DESCRIPCIÓN

Planta ramosa y erecta de 30-120 cm, laticífera; hojas basales pinnadas, las superiores lanceoladas y de borde entero o con dientes separados, con la base abrazadora; capítulos de flores liguladas y azules (raramente blancas), con 5 dientes en el extremo de la lígula, de 2,5-4 cm de diámetro, alineados a lo largo de una rama fistulosa; fruto en aquenio sin vilano.

Hojas basales de achicorias. Foto: J. M. Velasco.



Capítulo floral en Cabrerizos. Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

En bordes de caminos, tierras sin cultivar y campos. Florece entre junio y septiembre.

OBSERVACIONES

El nombre castellano de achicoria proviene del árabe *alshikouria*. El nombre genérico procede del nombre que daban los griegos a esta planta, *kikorion*.

Una especie similar con dos variedades que se cultivan o cultivares (cv.) para consumo de sus hojas son: la ‘endivia o endibia’ (*Cichorium endivia* L. cv. ‘*Foliosum*’) y la ‘escarola’ (*C. endivia* L. cv. ‘*Latifolia*’). Las endivias tienen fama en Francia de ser afrodisíacas, sobre todo si se aliñan con aceite de nueces. En Roma se vendían las semillas como amuleto para asegurar la fidelidad de los amantes, para lo mismo se empleaban en Alemania las raíces arrancadas el día de san Pedro o de Santiago.

IMPORTANCIA CULINARIA

Se comen las hojas jóvenes y en fresco, antes de que aparezca el tallo floral central, en forma de ensalada. Cuando las hojas acaban de formarse son muy poco amargas, por lo que resultan aperitivas, y presentan un sabor agradable y refrescante. Cuando están más desarrolladas se recomienda cocinarlas y tirar el agua de cocción para quitarle el amargor (el principio amargo que contiene es la intibina). Lo mismo puede hacerse con las achicorias cultivadas; estas se cultivan solo en algunas provincias de España por decreto del año 1958, entre ellas Valladolid, Segovia y Soria.

Las raíces de las plantas silvestres (recolectadas a finales de verano o en otoño), al igual que las cultivadas, se pueden emplear, después de secas, troceadas, tostadas (torrefactadas a 130-140 °C) y trituradas como sucedáneo de café o mezclado con él en infusiones. La achicoria cultivada se comercializa para tal fin. No tiene las

Hojas basales limpias de achicoria, pueden apreciarse trozos de las raíces.

Foto: J. M. Velasco.



propiedades estimulantes del sistema nervioso que tienen el café, el té o el chocolate. Para prepararlo bastan 50 g de raíces trituradas en 1 litro de agua hirviendo durante 5 min., o en cafeteras a modo de café molido. También se vende liofilizada para consumo instantáneo. Al tostar la raíz se hidroliza la inulina y parte de los glúcidos formados se caramelizan, además los principios amargos se transforman en oximetilfurfurol, de aroma similar al del café. En 1722, el jardinero mayor Timme, en Tübingen (Alemania), empieza a usar la achicoria (raíz tostada y molida) como sustituto del café, siendo patentado el procedimiento en 1770.

Los extractos de achicoria se emplean en la elaboración de algunas bebidas alcohólicas.

Ya era cultivada por los egipcios como verdura, y los pueblos árabes consumían las raíces cocidas.

SÁNDWICH DE SALMÓN CON ACHICORIA Y PEPINO

INGREDIENTES

- 5 o 6 hojas de achicoria.
- 4 rodajas finas de pepino.
- 3 o 4 lonchas de salmón o bacalao marinado o ahumado.
- Pan Muesli (pan integral con semillas, nueces, piel de naranja u otras frutas secas).
- Mahonesa.
- Mostaza.

PREPARACIÓN

Lavar y secar las hojas de achicoria. Partir el pan Muesli en rebanadas y tostarlo. Cortar el pepino en rodajas muy finas. Untar generosamente de mahonesa las rebanadas del pan y disponer encima el pepino, el pescado, la mostaza y las hojas de achicoria.

Sándwich de salmón con achicoria y pepino. Foto: D. Gómez.



AJUNJERAS, AJONJERAS, TERNILLO

Chondrilla juncea L.

Familia Compuestas (Asteráceas)

DESCRIPCIÓN

Planta lampiña salvo en la parte inferior de los tallos, bienal, de 40-100 cm de altura, de tallos erguidos retamoides, verdes algo ramificados. Hojas inferiores lanceoladas y suavemente lobuladas. Capítulos cilíndricos y pequeños dispuestos en grupos de 2-4 unidades de forma sentada sobre las ramillas, contienen flores liguladas de color amarillo oro.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Propia de lugares arenosos, pedregales, arcenes, baldíos, etc. Florece entre julio y septiembre.

OBSERVACIONES

El término ‘ajunjera’ se deforma en diferentes pueblos dando vocablos como ‘abujera’, ‘agujera’, ‘angujera’, ‘aujera’ y ‘ajonjera’. El término ‘ternillo’ también se transforma en ‘terniño’. Otro vocablo muy diferente que se le aplica a esta planta es ‘almirón’ en Las Arribes salmantinas.

Plantas de ajunjeras en Bañobárez. Foto: J. M. Velasco





Detalle de flores de ajunjera. Foto: J. M. Velasco.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas basales se recolectan en primavera antes de que entalle la planta, constituyen una de las mejores plantas para ensalada, solas o mezcladas con otras hierbas; se tienen por aperitivas y diuréticas. También se comen cocidas. Contrariamente a lo que ocurre con otras plantas de la familia compuestas, su látex no es amargo, lo que le ha valido el nombre popular de achicoria dulce. Los extremos de los tallos tiernos pueden adjuntarse a las ensaladas o cocerse al vapor. Los capítulos pueden emplearse como decoración comestible.

Fuente de ajunjeras listas para guisar o comer. Foto: J. M. Velasco.



AJUNJERAS CON GUACAMOLE

INGREDIENTES

- Hojas de ajunjeras.
- Hojas de cilantro.
- Un trozo de cebolla roja.
- 2 sardinas marinadas.
- 2 tomates cherry rojos y amarillos.
- Salsa *kimchi* (col china fermentada y chile picante) o vinagre de Jerez.
- Pétalos y semillas de amapola (opcional).
- Sal Maldon.
- 1 lima.
- Jengibre.
- Guacamole.
- Aceite de oliva extra virgen.

PREPARACIÓN

Sacar los lomos de las sardinas y quitar todas las espinas. Congelar 24 horas y descongelar lentamente en la nevera.

Poner los lomos a marinar durante una hora con zumo de lima y un poquito de jengibre rallado.

Lavar las ajunjeras y los tomates. Escurrir y reservar.

Cortar la cebolla roja en juliana.

PRESENTACIÓN

En una fuente plana poner montoncitos de guacamole y encima los lomos de sardinas y la cebolla. Decorar con las ajunjeras, hojas de cilantro, los tomates partidos a la mitad, los pétalos y semillas de amapola.

Aliñar con salsa *kimchi* o vinagre, sal y aceite.

Ajunjeras con guacamole y amapola. Foto: D. Gómez.



BERROS, MASTUERZO DE AGUA

Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek (= *Nasturtium officinale* R. Br.)

Familia Crucíferas (Brassicáceas)

DESCRIPCIÓN

Planta de 20-100 cm de alto, perenne, enraizante en los nudos. Tallos fistulosos, con hojas caulinares divididas con 2-6 pares de foliolos y uno terminal más grande, de forma oval o elíptica y su borde es entero o algo sinuado. Flores en racimos con 4 pétalos blancos. Frutos en silicua de 10-20 mm de longitud, con las semillas dispuestas en dos filas.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Es planta hidrófila de aguas someras como regatos, riachuelos, gaviás, etc. Florece durante todo el año.

Berros en su medio en Bañobárez. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Se puede confundir con otra planta acuática, la ‘berraza’ o ‘berra’ (*Apium nodiflorum* [L.] Lag.), una especie de la familia umbelíferas, que es considerada algo tóxica por ciertos autores, aunque es consumida como los berros (verdura cruda en ensalada) en algunos pueblos de España (Tardío *et al.*, 2008). Se distingue porque tiene las hojas compuestas, pero con los folíolos oval-lanceolados y el borde aserrado, además las flores se disponen en pequeñas umbelas, en las axilas foliares. Por lo tanto, siempre hay que aplicar el principio de precaución y no consumirla.

Téngase en cuenta las advertencias del apartado “Recolección de plantas silvestres”, referidas a las plantas acuáticas y la posible presencia de quistes (cercarias) de la duela del hígado (*Fasciola hepatica*) en las hojas, que produce una fascioliasis hepática, así como de la presencia de bacterias patógenas.

IMPORTANCIA CULINARIA

El berro de agua es una hierba conocida por muchos paisanos que la consumen en fresco, en forma de ensalada, es muy rica en vitaminas A y C (contiene 210 mg de vitamina C por cada 100 g de planta fresca), yodo, hierro, calcio y manganeso. Las semillas se han empleado como especia por su sabor picante. Deben recolectarse antes de la floración, a finales de invierno o principios de primavera. Solo se utilizan las hojas frescas; si se quieren conservar durante varios días, hay que sumergir la planta cortada en agua fría y en sitio frío.

Berros limpios para ser cocinados. Foto: J. M. Velasco.



El berro se emplea también para realzar el sabor de sopas, ensaladas y decorar platos de carne.

En invierno se pueden sustituir las hojas por las semillas maduras y molidas, las cuales se emplean en las carnes a la brasa.

El berro ya era apreciado por los romanos, y existen indicios de su consumo en Francia y Alemania durante la Edad Media. En España se vendía por las calles de muchas ciudades, como lo atestigua el grabado de “El vendedor de berros” presente en la colección *Los Gritos de Madrid. Colección de setenta y dos grabados*, publicados en Madrid en 1800.

ENSALADA DE BERROS CON VERDURAS DE INVIERNO

INGREDIENTES

- Berros limpios y desinfectados.
 - Apio.
 - Tomates de penjar confitados.
 - Salsa de soja.
 - Vinagre de arroz o de Módena.
 - Zanahorias.
 - Calabaza.
 - Aceite de oliva virgen extra.
- (Sirve cualquier verdura de temporada)

Ensalada de berros con verduras de invierno. Foto: D. Gómez.



PREPARACIÓN

Cortar las verduras y saltearlas en la sartén con aceite de oliva.

Cortar las zanahorias en juliana para decorar en crudo.

Confitar los tomates a fuego lento en abundante aceite. Escurrir. Se pueden conservar varios días en la nevera.

PRESENTACIÓN

Colocar los berros en tres bandas. Entre los berros poner las verduras y encima las láminas de zanahoria. Aliñar con aceite, salsa de soja y vinagre.

CREMA DE BERROS

INGREDIENTES

- Un manojo de berros limpios y desinfectados.
- 2 puerros.
- 200 ml de nata líquida.
- Aceite de oliva.
- 50 g de mantequilla.
- 1 patata mediana.
- Costrones de pan candeal.
- Sal.

PREPARACIÓN

Rehogar con mantequilla los puerros troceados, las patatas partidas y los berros; añadir la nata y la sal. Cubrir de agua, cocer y triturar.

PRESENTACIÓN

En un cuenco poner la crema caliente y añadir en la superficie un chorrito de nata líquida. Acompañar con costrones de pan candeal.

Decorar con unas hojas de berro.

Crema de berros. Foto: D. Gómez.



BLEDO

Amaranthus retroflexus L.

Familia Amarantáceas

DESCRIPCIÓN

Los bledos son plantas herbáceas, anuales, de hojas alternas, enteras, con inflorescencias en espigas terminales o en glomérulos axilares. Flores unisexuales con unas piezas verdosas o tépalos, frutos en pixidio (cápsula que se abre transversalmente) con una semilla negra y brillante de forma circular o algo ovada.

Las cuatro especies más abundantes son: *A. retroflexus* L., que tiene tallos pelosos y tépalos espatulados, las otras tres tienen los tallos lampiños; *A. albus* L. posee flores en glomérulos axilares, mientras que *A. hybridus* L. y *A. powellii* S. Watson las tienen en espigas terminales, en el primero las espigas están apretadas y en el segundo separadas.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Son plantas arvenses que aparecen en los campos de cultivo como malas hierbas, en cunetas, baldíos, etc.; sobre todo al final de primavera y en verano.

OBSERVACIONES

En el lenguaje de las flores el amaranto significa “inmortalidad”, y por ello suelen emplearse, como ornamentales, especies de flores rojizas muy vistosas, como *Amaranthus hypochondriacus* L., en los cementerios, igualmente comestible y cultivada ahora por sus semillas.

El nombre *Amaranthus* significa flor inmarchitable, debido a la larga duración de sus flores secas sobre la planta. Todos estos amarantos son plantas de origen americano.

Bledos en una huerta de Aldealengua.

Foto: J. M. Velasco.



No debe comerse en cantidad por su contenido en nitratos. En Estados Unidos se han registrado casos de intoxicaciones en cerdos, que afectaban a los riñones, cuando habían comido grandes cantidades durante 5 a 10 días seguidos; por contener sustancias nefrotóxicas que no han sido identificadas.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas y tallos tiernos, de las tres últimas especies, pueden consumirse como verdura, en potajes e incluso crudas en ensalada. También pueden emplearse las hojas más tiernas, y tras una breve cocción, a modo de espinacas para hacer tortillas o revueltos, siendo más apetitosas que las espinacas. Debe recogerse cuando es muy joven. Puesto que tiene un sabor suave, es mejor mezclarla con verduras silvestres que tengan un sabor más fuerte.

Las semillas se utilizan para obtener una harina con la que se elaboran pan, dulces, tortas, crepes y gachas. Contienen hasta un 15 % de proteínas. Es un buen alimento por su elevado contenido de hierro.

Estas y otras especies del mismo género son objeto de numerosos estudios por las posibilidades que presentan como recurso alimenticio y por sus características nutricionales; en este sentido *Amaranthus caudatus* L. es conocida como ‘kiwicha’ y ‘trigo inca’ por ser un “cereal” andino muy nutritivo usado para hacer pan; se ha encontrado en tumbas andinas del Perú de hace 4.000 años.

El ‘bledo blanco’ (*Amaranthus albus*) se usa a modo de espinacas para preparar un guiso conocido como *bride malabare* en Francia.

Bledos limpios. Foto: J. M. Velasco.



CANELÓN DE CANGREJO DE RÍO Y BLEDO

INGREDIENTES

- Varias hojas de bledo.
- 2 hojas de laurel.
- Chile (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- 6 colas de cangrejos de río.
- Pepino.
- Papel de arroz.
- Vinagre de arroz o de Jerez.

PREPARACIÓN

Lavar y cocer el bledo al vapor 10 min. y escurrir.

Meter en agua las obleas de papel de arroz durante un minuto y secar sobre papel de cocina.

Cocer los cangrejos con sal y laurel, pelarlos y guardar las colas.

Cortar el pepino en juliana y el chile en finas tiras.

Sobre las hojas de bledo escurridas, colocar las colas de cangrejo, el pepino y el chile.

Aderezar con aceite y vinagre. Enrollar todo en el papel de arroz en forma de canelón.

PRESENTACIÓN

En un plato individual poner el canelón, alguna cola de cangrejo suelta y decorar con unas hojas de bledo. Aliñar con aceite y sal.

Canelón de cangrejo de río y bledo. Foto: D. Gómez.



CARDILLO, TAGARNINA

Scolymus hispanicus L.

Familia Compuestas (Asteráceas)

DESCRIPCIÓN

Planta bienal, erecta, de 20-80 cm de altura, ramificada en la parte superior y muy espinosa. Hojas rígidas con el limbo decurrente y profundamente dividido con lóbulos de punta espinosa. Los capítulos de unos 3 cm de diámetro, con flores liguladas de color amarillo dorado, con el involucre de brácteas espinosas. Fruto con 2-4 aristas estrechas.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Se cría en baldíos, cunetas y tierras sin cultivar. Florece entre junio y agosto.

OBSERVACIONES

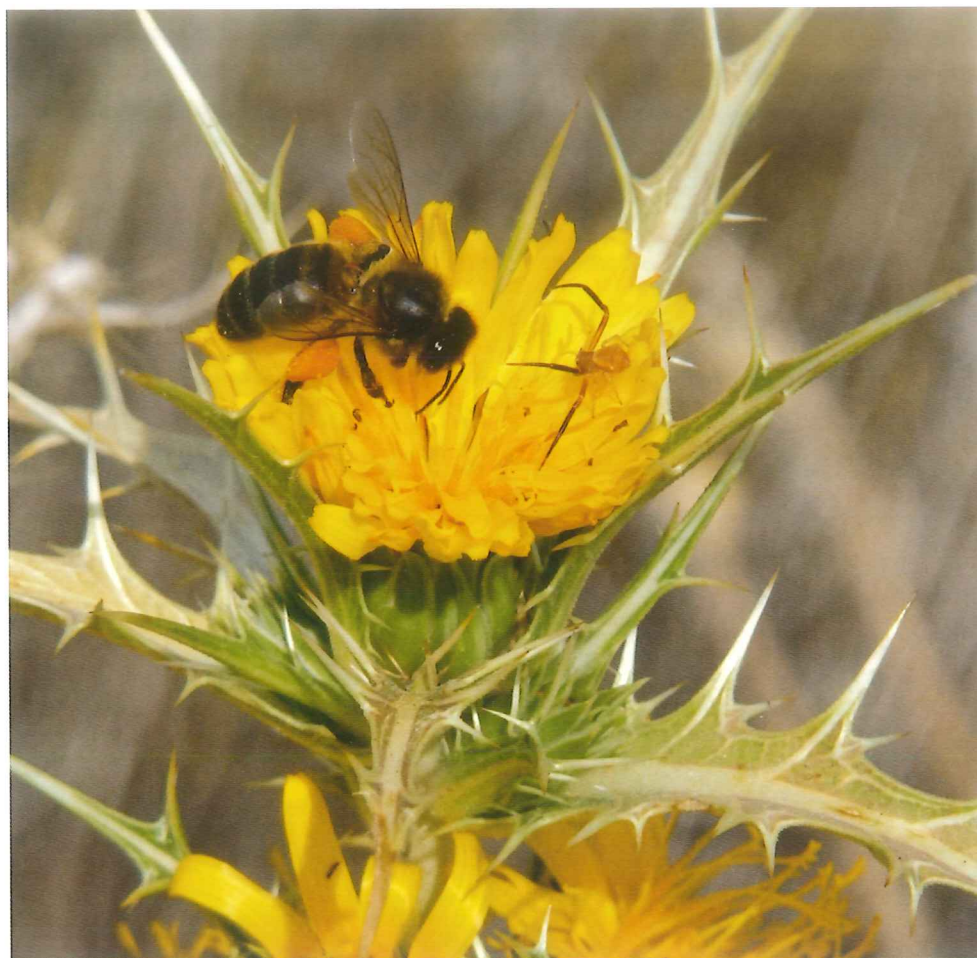
El nombre genérico viene del gr. *skolymos* (cardo con raíz comestible), proviene a su vez de *skolos* (espinas).

En la provincia de Palencia la llaman ‘tagarna’; en el sur de España se conoce como ‘tagarnina’, nombre con el que aparece en *El Quijote*.

Según Donoso (1989), hortelanos extranjeros vienen a España a recoger semillas de este cardo para sembrarlos en sus huertos.

Hojas basales de cardillos en Bañobárez. Foto: J. M. Velasco.





B. Detalle de capítulo floral. Foto: J. M. Velasco.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas tiernas de la roseta basal, una vez quitado el borde espinoso y dejando solo la penca, se consumen como verdura y se añaden a platos diversos como cocido, con patatas, revueltos con huevos, tortilla, etc. En algunas zonas de España también se comen los tallos tiernos y los cogollos recién salidos. Las raíces hervidas pueden comerse como verdura, y según Teofrasto cuando más gustosa está, o cruda o cocida, es en el momento de la floración de la planta. En algunas provincias se está empezando a cultivar a cierta escala y a realizar conservas.

Los magrebíes añaden los nervios de las hojas a las verduras del “cuscús”.

Las flores del cardillo fueron empleadas para adulterar el azafrán.

El látex que exuda la planta en cortes se ha usado para cuajar la leche.

CARDILLOS CON LANGOSTINOS

INGREDIENTES

- Hojas de cardillos sin pinchos.
- Un poquito de chile dulce o picante.
- 3 o 4 colas de langostinos.
- Sal Maldon.
- Salsa *kimchi* (col china fermentada y chile picante) o vinagre de manzana.
- 2 cebolletas rojas.
- Medio pimiento rojo.
- Aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN

Lavar y pelar los cardillos. Cocer unos cinco minutos. Escurrir y reservar.

En una sartén sofreír la cebolleta roja, el pimiento en tiras y el chile dulce o picante (al gusto).

Pelar los langostinos y añadir las colas a la sartén con el sofrito anterior. Rehogar todo.

Nota: Para pelar los cardillos hay que eliminar la parte de la lámina foliar que presenta picos o pinchos en su borde dejando solamente el nervio central y el pecíolo de la hoja que es lo más carnoso. Se puede hacer pasando la mano con una cierta presión



Pencas de las hojas limpias de pinchos, Foto: J. M. Velasco.

de los dedos pulgar e índice desde la parte basal a la distal de la hoja, mejor si se hace con la mano protegida por un guante de goma; también se puede emplear algún objeto, como una pequeña navaja afilada, que pueda hacer pinza con el dedo pulgar. Los cardillos hay que pelarlos en fresco, recién cogidos, cuando se ponen lacios se pelan mucho peor. Se puede eliminar la punta de las hojas pues ya no tienen casi nervio central.

PRESENTACIÓN

Sobre el plato poner el sofrito y encima los cardillos. Aliñar con sal y aceite. Un toque de kimchi (salsa coreana) le va muy bien a este plato o un chorrito de vinagre de manzana.

Cardillos con langostinos. Foto: D. Gómez.



CARDO MARIANO

Silybum marianum (L.) Gaertner

Familia Compuestas (Asteráceas)

DESCRIPCIÓN

Planta bienal, de 50-150 cm de altura. Hojas grandes con manchas blancas y borde espinoso. Capítulos solitarios, de 4-8 cm de diámetro y brácteas con una fuerte espina, las flores son púrpuras. Aquenios negruzcos y moteados de amarillo.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en baldíos, herbazales nitrificados y bordes de caminos. Florece desde mayo a julio.

Cardo mariano, hojas basales, en un herbazal de Aldealengua. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Es planta medicinal que se usa como hepatoprotector, debido a la presencia en las semillas de la silimarina (son 3 flavonoides). Su acción fisiológica se debe al poder de estabilización de las membranas de los hepatocitos, por lo que está indicada en casos de hepatitis crónica por tóxicos (setas que contengan ciclopéptidos como la faloidina, etc.) e infecciones, cirrosis e insuficiencias hepáticas.

El nombre genérico procede del gr. *silybon* (borla y fleco), en alusión a sus capítulos.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las grandes hojas tiernas, sin los bordes espinosos, se consumen tanto crudas en ensalada como cocidas, al igual que cualquier verdura. Los capítulos florales tiernos y sin espinas, se pueden comer a modo de alcachofas. Los tallos tiernos, una vez pelados, puestos a remojo para quitarles el sabor amargo y cocidos, se pueden comer como espárragos. Las raíces de dos años se preparan hervidas y de forma parecida al salsifí. Las semillas proporcionan un aceite de gran calidad, y tostadas se emplean como sucedáneo del café. En algunas zonas de España las flores se han utilizado para cuajar la leche.

En otros tiempos se cultivó formalmente en Inglaterra.

Hojas limpias de cardo mariano. Foto: J. M. Velasco.



CARDO MARIANO CON SOBA Y ALGAS

INGREDIENTES

- 2 o 3 hojas basales de cardo mariano.
- 100 g de fideos de soba (pasta de trigo sarraceno o alforfón).
- 100 ml de salsa oriental: soja, jugo de pollo y miso.
- 50 g de algas (espagueti de mar).
- Sal.

PREPARACIÓN

Limpiar el cardo quitando todos los pinchos con un pelador de zanahorias o con unas tijeras. Escaldar para que quede al dente, escurrir y cortar en trozos pequeños. Meter en agua con hielo 10 min. para que esté terso y crujiente, escurrir y reservar. Cocer los fideos de soba en agua con sal y escurrir. Ponerlos en una cazuela y añadir la salsa oriental caliente. Agregar las algas (espagueti de mar). Mezclar todo.

PRESENTACIÓN

En un cuenco (de cerámica japonesa queda muy bien), poner la soba con las algas y la salsa oriental. Encima, colocar los trocitos tersos y crujientes del cardo mariano que contrasta con la textura blanda de los fideos y de las algas.

Cardo mariano con soba y algas. Foto: D. Gómez.



CENIZO, CEÑILGO

Chenopodium album L.

Familia Quenopodiáceas

DESCRIPCIÓN

Planta anual de hasta 150 cm de altura, de color verde grisáceo y farinácea, tallo con estrías verdes o rojas. Hojas pecioladas cuya lámina es de 1-8 cm de larga de forma entre rómbico-ovada y lanceolada, de borde entero o algo dentado. Inflorescencia sin hojas, en forma de panícula o espiciforme con flores muy pequeñas, con 5 tépalos aquillados farináceos. Fruto con semillas negras.

En la provincia existen otras especies parecidas con las que podría confundirse como: *Chenopodium exsuccum* (Loscos) Uotila, *C. bonus-henricus* L., *C. rubrum* L., *C. chenopodioides* (L.) Aellen, *C. urbicum* L., *C. murale* L. y *C. opulifolium* Schrader ex Koch & Ziz, todas ellas comestibles; pero sería un error confundirla con el ‘cenizo hediondo’, ‘sardinera’ o ‘vulvaria’ (*Chenopodium vulvaria* L.), planta rastrera que es algo venenosa, pero tiene un olor muy desagradable que nos sirve de aviso.

Cenizo en tierra cultivada de Huerta.

Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en zonas ruderales, bordes de caminos y campos de cultivo, como mala hierba muy invasiva. Florece entre mayo y noviembre.

OBSERVACIONES

Conviene no tomar las plantas crudas, aunque Donoso (1989) afirma que se pueden utilizar en ensalada, ni en gran cantidad, pues acumulan nitratos y, además, contienen altas dosis de ácido oxálico que puede provocar hipocalcemia. Se han registrado casos de fotosensibilidad con ulceraciones necróticas.

cas en la piel. Entre 1940-47 (época de hambre en España) muchas personas comían 2 o 3 veces al día estas plantas solas o con armuelles, y padecían síntomas de fatiga, edemas y presentaban una pigmentación amarilla en las partes expuestas a la luz.

El nombre genérico procede del gr. *chen*, *chenós* (ganso) y *pódion* (diminutivo de pie o pata), en alusión a la forma de las hojas de algunas especies de este género que tienen la forma de la planta de una pata de ganso.

Se podría confundir con los ‘armuelles’ (*Atriplex* sp. pl.), que también son comestibles.

IMPORTANCIA CULINARIA

Con las hojas y las sumidades jóvenes del cenizo se pueden preparar potajes. En algunos países se consumen como sustituto de las espinacas. Diversas tribus de indios americanos las recogen en estado joven para consumirlas cocidas; estos indios también realizan harina con las semillas aunque es muy laborioso por el tamaño diminuto de las mismas (una planta puede formar unas 10.000 semillas). En algunos lugares de España se mezclaban con centeno para hacer pan; de hecho un congénere suyo, la ‘quinoa’ o ‘quinua’ (*Chenopodium quinoa* Willd.) se está cultivando, como falso cereal, en muchos países (entre ellos España) fuera de su área natural, la cordillera de Los Andes; habiendo declarado Naciones Unidas el año 2013 como “Año Internacional de la Quinoa” por su importancia como alimento para las generaciones futuras.

Existen varias especies del género *Chenopodium*, que se han consumido, como los ‘serrores’ o ‘zurrones’ (*Chenopodium bonus-henricus*), algo amarga y que en la Cataluña del siglo XVIII la apreciaban tanto que la llamaban ‘espinaca de montaña’.

Cenizos limpios listos para ser cocinados. Foto: J. M. Velasco.



TOSTA DE ROAST BEEF CON CENIZO

INGREDIENTES

- 4 o 5 hojas tiernas de cenizo.
- 1 rebanada de hogaza de pan gallego.
- 1 filete de lomo alto de ternera (*roast beef*).
- 1 tomate.
- Media cebolla.
- 1 huevo cocido.
- Mostaza.
- Mahonesa.
- Kétchup.

PREPARACIÓN

Preparar el *roast beef* al modo tradicional. En frío, cortar en filetes.

Tostar el pan y sobre él colocar un filete de *roast beef*, unas rodajas de cebolla pasada por la plancha, el huevo cocido cortado, las hojas de cenizo, unas rodajas de tomate natural, mostaza, mahonesa y kétchup.

Tosta de *roast beef* con cenizo. Foto: D. Gómez.



CERRAJA, LECHUGUILLA

Sonchus oleraceus L.

Familia Compuestas (Asteráceas)

DESCRIPCIÓN

Planta anual o bienal, de 20-80 cm de alto, lampiña. Hojas alternas abrazadoras en la base, blandas y pinnatilobuladas. Flores liguladas de color amarillo vivo, en capítulos glabros de base un poco hinchada. Los frutos o aquenios presentan costillas.

Dos especies similares de la provincia, igualmente comestibles, son: el ‘cerrajón’ o ‘cardinche’ (*Sonchus asper* [L.] Hill), con las hojas algo punzantes; y la ‘cerraja fina’ (*Sonchus tenerrimus* L.), perenne, hojas pinnatipartidas con los foliolos estrechándose en la base. Más rara es *S. crassifolium* Pourret ex Willd., con las hojas espinosas.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en cultivos, baldíos, cunetas, etc. Florece entre mayo y septiembre.

Hojas basales de cerraja en la orilla del río Tormes en Salamanca. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

El nombre genérico proviene del gr. *somphos* (hueco, blando), por las características de sus tallos; según otros autores derivaría de *sogchos* (col de liebre), por ser planta que gusta a liebres y conejos.

El zumo de estas plantas se emplea para lavar la cara y ponerla brillante.

Contienen un látex que es rico en fitosterina, tiene un fuerte efecto hidragogo por lo que se utilizó para tratar las ascitis (acumulación de líquido en la cavidad abdominal). Las sumidades se usan en medicina popular como diuréticas, febrífugas y galactógenas (estimula la formación de leche materna).

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas y los tallos tiernos de la cerraja se comen en ensalada y como verdura. Está considerada como una de las mejores verduras silvestres, pues raramente es amarga y tienen un sabor agradable. Las raíces, después de limpiadas y cortadas, se pueden usar para ensaladas, aunque deben ser tiernas pues se lignifican pronto; según Donoso (1989), el cerrajón puede emplearse también como verdura o para ensalada, aunque no es tan fina como la cerraja. En Suiza se comen los tallos tiernos del cerrajón y de la cerraja fina en ensaladas y potajes. En Egipto y Túnez preparan la cerraja fina con aceite o vinagre en ensalada. Las tres especies se emplean con los mismos fines, y se suelen mezclar con el ‘diente de león’ (*Taraxacum officinale*), para preparar una mezcla de verduras silvestres para su consumo en ensalada o en la elaboración de pastelitos de hierbas.

Hojas de cerraja limpias. Foto: J. M. Velasco.



CERRAJA CON PASTEL DE CABRACHO Y MOSTAZA

INGREDIENTES

- Varias hojas tiernas de cerraja.
- Pastel de cabracho elaborado a la manera tradicional.
- 1 manzana Golden.
- 1 cucharada de mostaza en grano.
- 4 o 5 avellanas tostadas.
- 1 cucharada de miel.
- Vinagre de Jerez.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal Maldon.

PREPARACIÓN

Escoger las hojas tiernas de cerraja, lavarlas, meter en agua con hielo 10 min., escurrir y secar.

Hacer una vinagreta: en un cuenco echar una cucharada de mostaza, otra de miel, un chorrito de vinagre, el aceite que vaya admitiendo y las avellanas trituradas. Emulsionar hasta que quede una salsa homogénea.

PRESENTACIÓN

Sobre una fuente plana colocar el pastel de cabracho y la manzana Golden en dados muy pequeños y disponer las hojas de cerraja al gusto.

Aliñar con la vinagreta.

Cerraja con pastel de cabracho y mostaza. Foto: D. Gómez.



CHIRIVITA, MAYA, MARGARITA MENOR

Bellis perennis L.

Familia Compuestas (Asteráceas)

DESCRIPCIÓN

Pequeña hierba de hasta 15 cm de altura, perenne y con una raíz carnosa. Las hojas se disponen en una roseta basal y tienen forma obovada (como una espátula de extremo redondeado) acunada bruscamente hacia la base y con un solo nervio. Las flores se disponen en capítulos solitarios, las periféricas son blancas con lígula, las interiores son tubulares y amarillas. Fruto en aquenio y sin vilano.

Existen en la provincia algunas especies parecidas como la ‘maya mayor’ (*Bellis sylvestris* Cyrill), con raíz carnosa y tres nervios en las hojas y acunadas hacia la base gradualmente; y la ‘maya anual’ (*Bellis annua* L.), de raíces muy endebles.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en prados, bordes de caminos, céspedes, etc. Florece entre marzo y junio.

Chirivitas en el bosque de La Honfría en Linares de Riofrío. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

La ‘maya mayor’ (*B. sylvestris*) puede utilizarse de forma similar a *B. perennis*. De la ‘maya anual’ (*B. annua*) no se tienen referencias de su consumo, pero seguramente será comestible igualmente.

El nombre genérico proviene del lat. *bellus* (bonito, hermoso), en referencia a la belleza de los capítulos florales.

Se está investigando por su posible uso terapéutico contra el SIDA, pues las flores contienen compuestos similares a la castanoespermina (alcaloide similar a algunos azúcares con acción sobre el virus de la inmunodeficiencia humana o VIH).

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas de la maya son tiernas y ligeramente aromáticas. Se recomienda mezclarlas con otras plantas, pues solas pueden dar un regusto acre y suelen ser un poco irritantes en la garganta, este inconveniente se elimina al cocerlas. Las hojas se pueden comer en ensaladas, solas o con otras hierbas silvestres como acederas, etc., en sopas, salsas, rellenos, tortillas, patés y como verduras. Los capítulos se emplean como condimento, para decorar platos y en bebidas como limonadas o cócteles de leche. También se pueden conservar encurtidos en vinagre y sal, al igual que el cogollo de hojas jóvenes y usarse como alcaparras. Las hojas y flores se usan como sustitutas de té en infusión, a las que se le atribuye una ligera acción hipnótica.

En la Edad Media se consideraba una panacea y se comían las hojas nuevas en ensalada, siendo muy ricas en vitamina C (igual que los limones).

Con las cabezuelas se puede preparar una especie de vino fermentando, haciendo con ellos una infusión azucarada.

Hojas y capítulo floral de chirivita limpios. Foto: J. M. Velasco.



BOLA DE IBÉRICO CON FRUTOS ROJOS Y CHIRIVITAS

INGREDIENTES

- Hojas y flores de chirivitas.
- Vino tinto de la Sierra de Salamanca.
- 1 lima.
- Fresas de Linares de Riofrío o fresas silvestres.
- 1 o 2 cebolletas tiernas y pequeñas.
- Sal Maldon.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 2 filetes de bola de ibérico.
- Salsa de soja.
- Miel de la Sierra de Francia.
- 4 o 5 cerezas silvestres o guindas.
- Jengibre.
- Vinagre de Jerez.

PREPARACIÓN

Macerar la bola de ibérico con el jengibre, el vino tinto y la piel de la lima rallada durante 2 horas. Secar con un papel de cocina y cortar en filetes gruesos. Reservar la salsa de la maceración.

Macerar las cerezas silvestres con miel y un chorrito de vinagre de Jerez.

En una sartén pasar las cebolletas enteras muy lentamente. Retirar.

En la misma sartén echar un poquito de aceite, las cerezas y las fresas, añadir un poco del vino tinto de la maceración de la carne y un chorro de soja. Dejar reducir.

Freír la carne en una sartén con muy poco aceite y salar.

PRESENTACIÓN

Montar el plato colocando sobre los filetes los frutos rojos y la salsa. A un lado, las cebolletas y decorar el plato con las hojas y flores de chirivitas.

Bola de ibérico con frutos rojos y chirivitas. Foto: D. Gómez.



COLLEJAS, ALCADUCEA

Silene vulgaris (Moench) Garcke subsp. *vulgaris* (= *Silene inflata* Sm.)

Familia Cariofiláceas

DESCRIPCIÓN

Planta perenne cespitosa, de 24-80 cm de altura, con tallos rastreros o erectos. Hojas opuestas, glabras y elípticas u oblongo-lanceoladas. Inflorescencia con pocas flores, sobre pedicelos de 12-65 mm, el cáliz es ovoideo o campanulado con los nervios reticulados desde la base. Corola con 5 pétalos blancos y bífidos. Fruto en cápsula sobre un carpóforo. La subespecie *vulgaris* tiene el tallo y las hojas enteramente glabros y las hojas medias lanceoladas.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Se cría en campos de cultivo y terrenos ruderales. Florece entre abril y junio.

Manojo de collejas de la Sierra de Béjar. Foto: J. Barrios.



OBSERVACIONES

Silene procede del gr. *σίλον* (saliva, baba), aludiendo a la viscosidad propia de algunas especies del género.

Se cuenta que en la isla de Menorca, sus habitantes consiguieron sobrevivir en 1685, comiendo collejas, después de una plaga de langosta que acabó con los cultivos.

Una especie similar, *Silene italica* (L.) Pers. –con pétalos blancos, cáliz de 16-21 mm, fruto menos de dos veces la longitud del carpóforo y planta no tomentosa–, se puede comer, indicándose por varios autores el consumo de brotes tiernos en forma de potaje.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas tiernas de la parte basal se comen como verdura y crudas en ensalada. Hay que cortar la planta con unas tijeras a ras de suelo y antes de que eche los tallos o cuando estos son muy pequeños, porque después se endurece. En algunos lugares de España, como Albacete, se venden y llegan a alcanzar precios astronómicos a decir de Rivera y Obón (1991). Se recomienda cocer las collejas, durante 2-4 min. como máximo una vez lavadas; revueltas con huevo o en tortilla están exquisitas. En Granada preparan una fritura de collejas y espinacas a partes iguales, a modo de tortilla y que comen caliente. En Almería la mezclan con otras verduras silvestres (achicorias, cerraja, etc.) cuando elaboran la “receta de las hierbas”.

Se recomienda no recoger las collejas de lugares contaminados. Si se van a consumir crudas, se han de lavar con agua que contenga unas gotas de lejía pura (ver apartado sobre “Desinfección de plantas con lejía”) para eliminar la carga bacteriana que tienen todas las plantas silvestres.

Plato de collejas limpias. Foto: J. M. Velasco.



COLLEJAS CON PATATAS

INGREDIENTES

- Un puñadito de hojas de collejas.
- 4 patatas pequeñas y tiernas tipo cachelos o papa canaria.
- Mantequilla.
- Queso parmesano.
- Sal gorda.

PREPARACIÓN

Lavar las hojas de las collejas y cocerlas al vapor 3 o 4 min.

Cocer las patatas con la piel y abundante sal gorda. Ecurrir.

En una cazuelita individual de *Le Creuset* o fuente de horno, colocar las patatas sin pelar y encima las hojas de las collejas. Sobre ellas extender un poco de mantequilla y queso rallado parmesano.

Introducir en el horno y gratinar.

PRESENTACIÓN

Presentar en la misma cazuela.

Collejas con patatas. Foto: D. Gómez.



POTAJE CON COLLEJAS

INGREDIENTES

- 200 g de hojas de collejas.
- 1 puerro.
- Un trozo de jamón ibérico.
- 150 g de bacalao desalado.
- Azafrán.
- Laurel.
- Perejil.
- 250 g de garbanzos.
- 2 zanahorias.
- 3 huevos.
- 1 ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Harina.
- Sal.

PREPARACIÓN

Cocer los garbanzos con las verduras troceadas, el laurel, un trozo de jamón, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Aparte, cocer un huevo y reservar para añadirlo al final. Mientras se hacen los garbanzos, escurrir y secar el bacalao. Cortar en trozos pequeños y rebozar con harina y huevo.

Una vez cocidos los garbanzos, añadir el bacalao, las hojas de collejas, un machado de ajo, azafrán, aceite y rectificar de sal.

Hervir todo unos 10 min.

Nota: El puerro y las zanahorias se pueden cocer en trozos grandes y retirarlos una vez cocidos los garbanzos.

PRESENTACIÓN

Servir el potaje en un plato hondo y adornar con un huevo cocido picado y el perejil.

Potaje con collejas. Foto: D. Gómez.



DIENTE DE LEÓN, AMARGÓN

Taraxacum officinale Weber (= *Taraxacum densleonis* Desf.)

Familia Compuestas (Asteráceas)

DESCRIPCIÓN

Planta vivaz muy variable, acaule y raíz pivotante. Hojas en roseta basal, oblongo-lanceoladas, con el margen dentado o con el limbo casi dividido con lóbulos triangulares. Pedúnculo floral hueco de hasta 40 cm con un capítulo en el extremo de 3-6 cm de diámetro, con flores liguladas amarillas. Frutos pardos con un vilano sobre un largo pico.

En la provincia viven otras especies similares que se pueden emplear con los mismos fines, la más frecuente es *T. obovatum* (Willd.) DC., con las hojas obovadas y su borde ligeramente dentado.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en prados, bordes de caminos, cultivos, césped, etc. Florece durante todo el año, pero sobre todo en primavera.

OBSERVACIONES

El nombre genérico procede del gr. *taraxis* o *taraxos* (perturbación), y de *akeomai* (curar), o de *akos* (remedio), en referencia a sus cualidades medicinales.

Diente de león florido en Santa Marta de Tormes. Foto: J. M. Velasco.



El látex ha sido empleado en medicina popular para tratar verrugas y erupciones de la piel. Se utilizan las raíces y hojas, en decocción al 3-4 %, como diuréticas poderosas (debido en parte a su alto contenido en potasio), coleréticas, laxantes suaves y amargo-salino, en casos de oliguria, colecistitis, estreñimiento y dispepsias, respectivamente. En uso externo sirve contra las picaduras de insectos.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas se pueden consumir frescas (antes de la floración porque después aumenta su amargor) en ensalada. En la Comunidad Valenciana preparan con ellas el relleno de las tradicionales *pastisets de brossa*. El sabor amargo se acentúa con la floración; dicho sabor se puede disminuir si se ponen en agua fría durante dos horas. Las plantas adultas pueden consumirse cocidas retirando el agua de hervirlas para evitar el amargor. Los capítulos florales se pueden preparar encurtidos en vinagre y sal cuando aún no se han abierto, para ser consumidos después como otros capullos (alcaparras, etc.). Las hojas tiernas se pueden utilizar en bocadillos, sándwichs y hamburguesas como sustituto de la lechuga.

La raíz contiene inulina como glúcido de reserva; se pueden secar y tostar con lo que se obtiene, una vez trituradas, un sucedáneo del café, similar al que se consigue con la raíz de la achicoria. El principio amargo de la raíz es la lactupicrina, el mismo que el de la lechuga silvestre.

Fermentando las hojas y capítulos florales se puede preparar un vino de color amarillo. Con los capítulos florales se elabora un vino, el *dandelion wine* de los anglosajones. Las hojas y raíces aromatizan cervezas de hierbas y bebidas sin alcohol, como el vino de diente de león y de bardana (Bown, 1996).

Esta planta se cultiva desde el siglo XVII, en países como Francia, Italia y Alemania, donde es muy popular.

Plato de hojas limpias de diente de león. Foto: J. M. Velasco.



ENSALADA DE DIENTE DE LEÓN CON BERBERECHOS

INGREDIENTES

- 8 o 9 hojas de diente de león.
- Medio kilo de berberechos frescos.
- Salsa de soja.
- Aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN

Lavar y meter en agua con hielo y sal las hojas de diente de león para quitar el amargor durante 20 min., escurrir y secar con el centrifugador de verduras.

Cocer los berberechos al vapor y retirar las conchas.

PRESENTACIÓN

Disponer las hojas tiernas del diente de león en fila en el plato e intercalar otra fila de berberechos. Aliñar con salsa de soja y aceite.

Ensalada de diente de león con berberechos. Foto: D. Gómez.



PIZZA DE IBÉRICO CON DIENTE DE LEÓN

INGREDIENTES

- 4 o 5 hojas de diente de león.
- Masa de *pizza*.
- 1 tomate natural.
- 3 o 4 lonchas muy finas de jamón ibérico.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Queso parmesano
- Piparras en vinagre.

PREPARACIÓN

Lavar y escurrir las hojas de diente de león. Reservar para la presentación.

Sobre la base de *pizza*, colocar unas rodajas de tomate natural e introducir en el horno previamente caliente a 220 °C, durante 20 min. Sacar y añadir las láminas finas de jamón ibérico y el queso rallado. Introducir de nuevo en el horno unos 5 min.

Una vez fuera, agregar las piparras cortadas en trocitos y las hojas tiernas y frescas de diente de león. Rociar con un chorrito de aceite de oliva.

Pizza de ibérico con diente de león. Foto: D. Gómez.



HIERBA AJERA

Alliaria petiolata (M. Bieb.) Cav. & Grand. (= *Alliaria officinalis* Andrz. ex Bieb.)

Familia Crucíferas (Brasicáceas)

DESCRIPCIÓN

Hierba de 30-100 cm de altura que despidе un intenso olor a ajo al estrujarla entre los dedos. Tallo ramificado en la parte superior. Hojas con el pecíolo peloso, cordadas o triangulares con el borde lobulado. Flores con 4 pétalos en cruz, blancos, de 2,6-6 mm de longitud. Frutos en silicua linear con las valvas trinervadas con semillas cilíndricas y color pardo oscuro o negro.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en sotobosques, zonas nitrificadas húmedas y cunetas. Florece entre abril y julio.

Hierba ajera en La Honfría de Linares de Riofrío. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Contiene un heterósido que libera por hidrólisis un aceite esencial similar al que producen los ajos salvajes y cultivados, pues contiene tiocianato de alilo (90 %) y disulfuro de alilo (10 %) al igual que los ajos.

El nombre genérico procede del latín tardío *alliaria*, y este de *allium* (ajo), en alusión al olor a ajo que desprende.

IMPORTANCIA CULINARIA

Presenta un ligero sabor a ajo, pudiéndose consumir en ensalada o cocida como verdura. También se puede emplear para aromatizar algunos platos como especia. También se ha empleado para sazonar carnes y salsas; se recomienda una receta que consiste en mezclarla con menta y servirlas con cordero o cabrito. Se han de recoger las cimas de las plantas nuevas antes de que florezca como cualquier hortaliza de hoja. La raíz y la semilla contienen los mismos principios activos que la mostaza negra (*Brassica nigra*), por lo que tienen las mismas propiedades, usándose como especias una vez trituradas.

Si se usa fresca se puede picar finamente y añadir a platos que toleren el sabor a ajo, como sopas, salsas, tortillas de patata, rellenos de carne picada, ensalada de legumbres, etc.

Hierbas ajeras limpias. Foto: J. M. Velasco.



PARRILLADA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON MAHONESA DE HIERBA AJERA

INGREDIENTES

- 9 hojas de hierba ajera.
- 1 penca de cardo o de acelga.
- 1 cebolleta.
- Medio pimiento rojo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Brotes tiernos (optativo).
- 4 o 5 tirabeques.
- 1 zanahoria.
- 3 o 4 espárragos blancos frescos.
- Mahonesa.
- Sal.

Nota: Utilizar verduras de temporada.

PREPARACIÓN

Lavar las hojas de hierba ajera y pelar los espárragos.

Asar las verduras a la parrilla o a la plancha, deben quedar al dente. Salar.

Elaborar una mahonesa y cuando esté espesa, añadir cinco hojas de hierba ajera y triturar todo.

PRESENTACIÓN

Disponer las verduras en la fuente, acompañar con la mahonesa y decorar con brotes tiernos si se tienen.

Parrillada de verduras con mahonesa de hierba ajera. Foto: D. Gómez.



VENTRESCA DE ATÚN CON HIERBA AJERA Y FLORES DE CEBOLLINO

INGREDIENTES

- 3 o 4 hojas de hierba ajera.
- Flores de cebollino.
- 300 g de atún rojo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 3 cebolletas tiernas.
- Brotes tiernos.
- Salsa de soja.
- *Wasabi*.

PREPARACIÓN

Lavar las hojas de la hierba ajera.

Hacer al *wok* las cebolletas tiernas a fuego fuerte, retirar y echar el atún con una gota de aceite, debe quedar crudo por dentro y bien sellado por fuera.

PRESENTACIÓN

Colocar el atún y las cebolletas en la fuente, unos brotes tiernos, las flores de cebollino y las hojas de hierba ajera.

Aliñar con salsa de soja y aceite.

Se puede acompañar con *wasabi*.

Ventresca de atún con hierba ajera. Foto: D. Gómez.



HINOJO

Foeniculum vulgare Mill.

Familia Umbelíferas (Apiáceas)

DESCRIPCIÓN

Planta perenne con tallos de 50-250 cm de altura, de color glauco (verde azulado) y sin pelos. Hojas basales y medias 3 o 4 veces divididas, de contorno triangular, una longitud de 10-43 cm y divisiones últimas lineares (parecen hilillos). Umbelas terminales y laterales con 5-44 radios desiguales. Flores con los pétalos amarillos y curvados hacia fuera. Frutos ovoides. Algunos autores distinguen una subespecie de frutos dulces (subsp. *vulgare*) y otra de frutos amargos (subsp. *piperitum*), pero hay una variación continua en este y otros caracteres.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en bordes de caminos, barbechos y matorrales. Florece entre junio y noviembre.

OBSERVACIONES

El hinojo puede provocar dermatitis de contacto y fotosensibilización. Su jugo resinoso es un buen repelente de garrapatas. Chinos, indios, egipcios, griegos y romanos la tenían por planta medicinal casi milagrosa; los romanos la llegaron a cultivar como ornamental. También es cultivada en Francia, Italia, Rumania, Polonia y países de la antigua URSS, así como en China, Japón e incluso Argentina.

Hinojo de La Fregeneda. Foto: J. M. Velasco.



En la industria alimentaria y en farmacia se emplea una variedad de hinojo dulce (*Foeniculum vulgare* subsp. *vulgare* var. *dulcis*) que se cultiva por sus frutos, los cuales contienen un aceite esencial no amargo y de aroma más anisado, por tener mucho anetol y poca fenchona y estragol.

El nombre genérico procede del lat. *feniculum*: el hinojo, relacionado con el lat. *fenum* (*foenum*) (heno), tal vez por su aroma. Otros autores apuntan como origen *foeniculum*: pequeño hilo, en alusión a las hojas divididas en hilillos.

IMPORTANCIA CULINARIA

Los brotes jóvenes rodeados por las vainas de las hojas, antes de que surjan los tallos, se consumen frescos en ensalada o cocidos como verdura y aderezos de sopas de pescado. Los italianos comen los tallos pelados, conocidos como *cartucci*, en ensalada, cortados y arreglados con vinagre y pimienta. A finales del siglo XVIII en España se conservaban los cogollos de hinojo en almíbar o melaza y se presentaban como postre espolvoreados con azúcar molido. También se emplean los rizomas como verdura. Las flores son la fuente de la miel de hinojo.

En muchos lugares de España se emplea el hinojo como especia para aliñar distintos alimentos y platos: castañas (en Galicia las cuecen con hinojo), aceitunas (en muchos lugares de España), quesos, platos de pescado, cuscús (en Túnez), etc.

Los frutos secos se utilizan mucho para aromatizar licores, por su fuerte aroma a anís y para fabricar anises; destilados con alcohol dan el *fenouillette* (aguardiente parecido al *anissette*). También han sido empleados triturados como sustitutos del enebro para aromatizar la ginebra. Con la raíz se aromatizaba una bebida (llamada *sack*) muy popular en la Inglaterra de la época de Shakespeare.

Hojas limpias de hinojo listas para su uso. Foto: J. M. Velasco.



SALMÓN MARINADO CON GUACAMOLE Y DECORADO CON HINOJO Y CEBOLLINO

INGREDIENTES

- Hojas basales tiernas de hinojo.
- 200 g de salmón fresco marinado.
- Guacamole.
- Cebollino.
- Aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN

Lavar el hinojo.

Marinar el salmón con hinojo y hacer el guacamole.

PRESENTACIÓN

En un plato poner una base del guacamole y encima los trocitos de salmón. Sobre el salmón unas hojitas de hinojo y el cebollino picado. Aliñar con unas gotas de aceite.

Salmón marinado con hinojo. Foto: D. Gómez.



LAMPAZO, BARDANA

Arctium minus Bernh.

Familia Compuestas (Asteráceas)

DESCRIPCIÓN

Planta bienal de 60-160 cm de altura y tallo ramificado. El primer año produce unas grandes hojas de 35-80 cm de longitud y forma ovalada, con el pecíolo hueco. Flores en capítulos casi sésiles, globosos de 1,5-2,5 cm de diámetro, con flores tubulares púrpuras y el extremo blanco; las brácteas de los capítulos terminan en un gancho. Fruto en aquenio con un vilano corto.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Se cría en herbazales, bosques de ribera como choperas, etc. Florece entre junio y septiembre.

Lampazo o bardana de Linares de Riofrío. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Una especie parecida es *Arctium lappa* L., no presente en Salamanca; con los pecíolos de las hojas macizos y los capítulos de flores pedunculados. Tiene los mismos nombres y las mismas utilidades que la especie descrita.

Las hojas se usan como sustituto del tabaco, formando con ellas puros al enrollarlas o en picado para pipas.

La raíz es uno de los componentes del preparado anticancerígeno 'Essiac', medicamento fabricado en Canadá. Los extractos de la raíz son antibióticos por su contenido en poliacetilenos, usándose en afecciones dérmicas (eccemas, psoriasis, etc.), hipoglucemiantes y favorecen las funciones hepáticas y biliares. Las hojas contienen arctiopicroina, de acción colerética; y los frutos presentan una acción antitumoral por el principio arctigenina que contienen.

IMPORTANCIA CULINARIA

De esta planta se pueden consumir las raíces del primer año como las zanahorias, los tallos descortezados y tiernos como los espárragos y las hojas frescas y sus pencas como verdura cocida. Se debe de recolectar antes de que forme los tallos floridos. En Japón y China se cultiva como hortaliza; para obtener las raíces, se pelan, se cortan en rodajas y después de hervidas se fríen en aceite, margarina o mantequilla o se tuestan.

Las raíces, debido a su contenido en inulina (azúcar asimilable por los diabéticos) hasta un 45 %, se utilizan como edulcorantes, aunque también tienen nitrato potásico.

Hojas lavadas de lampazo. J. M. Velasco.



PATATAS CON LAMPAZO Y SALMÓN

INGREDIENTES

- 3 hojas grandes de lampazo o bardana.
- 2 patatas medianas.
- 4 o 5 lonchas de salmón marinado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

Lavar las hojas de bardana.

Cocer las patatas troceadas con la bardana, añadir un chorrito de aceite y sal. Escurrir.

PRESENTACIÓN

Sobre la verdura colocar el salmón marinado.

Aliñar con aceite y pimienta molida.

Bardana con salmón y patatas. Foto: D. Gómez.



LLANTÉN MAYOR, LENGUA DE CARNERO

Plantago major L.

Familia Plantagináceas

DESCRIPCIÓN

El llantén mayor es una planta perenne, de 10-60 cm de altura, con las hojas ovales o elípticas, menos de tres veces más largas que anchas, de 10-15 cm de longitud, contraídas en un pecíolo la mitad de largo que el limbo. Tallo florífero poco más largo que las hojas, con espigas muy largas, las flores de pétalos color blanco amarillento.

Otras especies parecidas son: el 'llantén mediano' (*Plantago media* L.), con hojas elípticas u ovales y de 4-6 cm, estrechadas en la base en un corto pecíolo, o incluso sentadas, espigas de 2-8 cm, con flores color blanco plateado y el tallo florífero mucho más largo que las hojas; y el 'llantén menor' o 'llantén de hojas estrechas' (*Plantago lanceolata* L.), con las hojas estrechamente lanceoladas, de 10-15 cm de largo, con 3-7 nervios marcados, con tallo florífero mucho más largo que las hojas (de hasta 60 cm), que soporta una espiga de 1-2 cm, con las flores de corola parda.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en cultivos, barbechos y suelos húmedos. Florece entre mayo y octubre.

Llantén mayor en Aldealengua. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Existe la creencia de que el llantén, llevado encima, protege contra maleficios. En muchos sitios de Europa se protegen las piernas contra las picaduras de víboras atándose a los pantalones los tallos floríferos del llantén o del llantén menor; este último se colocaba en el siglo **VIII** en el interior de las diligencias como talismán para proteger a los viajeros.

Los llantenos (genéricamente especies del género *Plantago*) son alérgenos con una alergenidad de media-alta a muy alta, según las especies.

Tienen múltiples virtudes medicinales, entre ellas el alivio de picaduras de abejas y avispas, para lo que hay que machacar unas hojas frescas y aplicarlas en la zona afectada.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas del llantén mayor eran consumidas en China como verdura y se cultivaba una variedad de esta especie. Hay que tener cuidado con las hojas pues se ponen negras debido a un compuesto inestable que contienen, la aucubina. Las hojas del llantén menor se han consumido como verdura o, si están tiernas, en ensalada; deben recolectarse las hojas nuevas antes de que echen el tallo floral. Se añaden a sopas de verduras, a las salsas e incluso se fríen bañadas en azúcar o saladas.

Las semillas de varios llantenos se utilizan molidas como si fuera trigo para hacer papillas o como espesante.

El jugo de las hojas del llantén menor es capaz de cuajar la leche por un ácido que contiene. El llantén se ha empleado como saborizante en la elaboración del vino calvados.

Hojas lavadas de llantén. Foto: J. M. Velasco.



CROQUETAS DE LLANTÉN MAYOR

INGREDIENTES

- 200 g de hojas de llantén mayor.
- Medio litro de bechamel (hecha en casa).
- Arroz inflado triturado o pan rallado.
- Huevos para rebozar las croquetas.
- Aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN

Lavar y hervir el llantén con sal. Escurrir muy bien. Reservar.

Hacer la bechamel y cuando está a medias añadir el llantén en trocitos pequeños. Enfriar la masa.

Dar forma y envolver las croquetas en huevo batido y el arroz inflado o pan rallado. Freír en abundante aceite.

Otra opción es triturar la masa para no encontrar los trozos de llantén en las croquetas. Resultan más tiernas de esta forma.

PRESENTACIÓN

Acompañar el plato con ensalada.

Croquetas de llantén mayor. Foto: D. Gómez.



MARUJA, REGAJO

Montia fontana L.

Familia Portulacáceas

DESCRIPCIÓN

Hierba acuática anual o vivaz, de pequeño tamaño (hasta 50 cm cuando crece en agua, más corta en tierra), con tallos delgados y ramificados en los nudos, de hojas opuestas y enteras de 3-20 mm de largo, linear-obovadas. Flores blancas, muy pequeñas, en cimas de pocas unidades; el fruto es una cápsula de 2 mm.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Coloniza charcas, remansos de ríos y arroyos y cunetas con agua. Florece a partir de abril o mayo.

Maruja en un regato de Bañobárez. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Al igual que los berros y otras plantas acuáticas se aconseja consumirla a finales del invierno o principios de primavera (meses de enero, febrero, marzo) hasta que se produzca una semana de calor, por lo que sube la temperatura del agua y se activen los caracoles pulmonados (sobre todo del género *Lymnaea*, tienen la concha en forma de cono estrecho) que son un hospedador intermedio de la duela del hígado, con lo que evitamos contagiarnos con parásitos que pudiera tener el agua (ver “Recolección de plantas silvestres”, referidas a las plantas acuáticas). También es conveniente lavarlas en agua con unas gotas de lejía pura para eliminar su carga bacteriana.

El género *Montia* está dedicado a Guiseppe Monti, botánico boloñés del siglo XVIII.

En el mes de marzo de 2014 se vendía en el mercado central de Salamanca a 25 €/kg, y en el año 2000 se comercializaba en los mercados de Madrid a 1.200 ptas./kg. Se puede llegar a obtener hasta 2,64 kg/m² de planta (Tardío *et al.*, 2011).

IMPORTANCIA CULINARIA

La maruja es muy apreciada en Salamanca como planta para ensaladas, sola o mezclada con otras plantas de ensalada. En las fruterías se venden plantas cultivadas mediante la técnica del cultivo hidropónico. Se debe de recolectar cortando con unas tijeras los tallos que sobresalen del agua para conseguir un aprovechamiento sostenible de la misma.

Plato de marujas limpias y desinfectadas. Foto: J. M. Velasco.



CORONA DE MARUJAS CON GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 200 g de marujas.
- 50 g de jamón ibérico en lonchas finas.
- Una rebanada ancha de pan rústico.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagreta (1 cuchara de mostaza de Dijon, otra de miel y otra de vinagre de Jerez y aceite).
- 1 naranja.
- Ajo.
- Sal.
- Guacamole.

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las marujas y escurrirlas.

Preparar el guacamole y reservar.

Emulsionar la miel, la mostaza y vinagre de Jerez moviendo bien con un tenedor e ir añadiendo el aceite poco a poco hasta que quede una mezcla homogénea. Salar.

Cortar las lonchas finas de jamón ibérico y ponerlas entre papel de horno con un peso encima (una piedra grande) durante 15 o 20 min. a 150 °C hasta que estén crujientes.

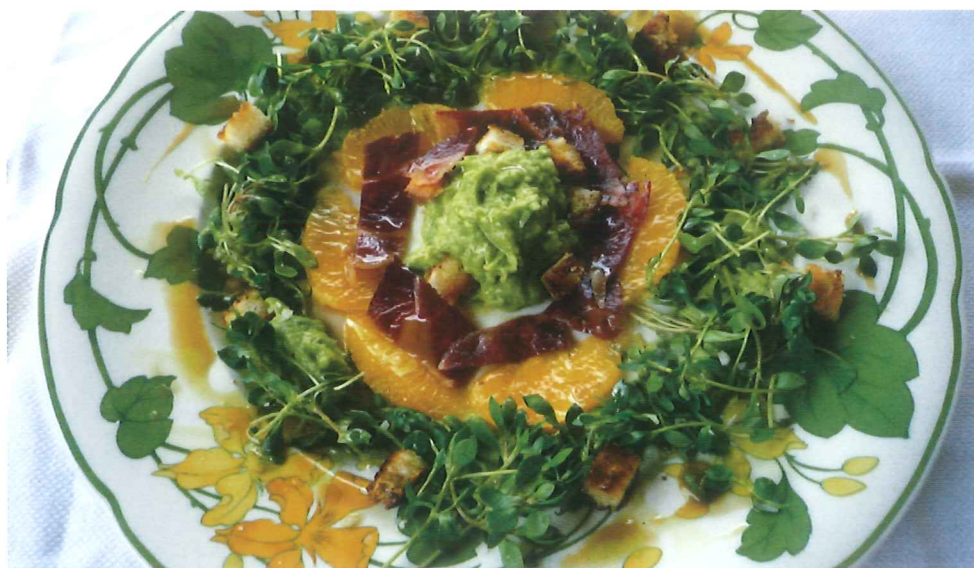
Untar una rebanada gruesa de pan en ajo y freír unos costrones. Ecurrir en papel de cocina y reservar.

Pelar la naranja y cortar en rodajas.

PRESENTACIÓN

Colocar el aguacate en forma de corona y poner las marujas. En el centro de la corona disponer las rodajas de naranja, el crujiente de jamón y una torre de guacamole. Repartir los costrones de forma uniforme y aliñar con la vinagreta.

Corona de marujas con guacamole. Foto: D. Gómez.



ORTIGA MAYOR

Urtica dioica L.

Familia Urticáceas

DESCRIPCIÓN

Hierba perenne con pelos urticantes; tallos de hasta 1,5 m de altura, con hojas opuestas de 3-12 cm de largo, ovado-triangulares y borde aserrado. Planta dioica con plantas macho y plantas hembras separadas; racimos florales de 2-10 cm, las flores son muy pequeñas y verdosas.

Otra especie presente en la provincia, con una cierta abundancia, es la ‘ortiga menor’ (*Urtica urens* L.), hierba anual de menor talla, hojas más pequeñas (1,5-5,5 cm), de forma ovada o elíptica y atenuadas en la base, y racimos florales de hasta 2,5 cm.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en lugares húmedos y nitrificados, como arvense y ruderal; es decir, junto a muros, bordes de caminos y proximidades de cultivos. Florece de abril a noviembre.

Ortigas mayores en el borde de un camino de Olmedo de Camaces. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

En muchos lugares las emplean como alimento de aves como pájaros y pavos.

La opción más lógica para recoger las ortigas es usar guantes que no sean atravesados por los pelos urticantes.

Son plantas bien conocidas por su poder urticante sobre la piel, las glándulas contienen histamina, etc., pero no ácido fórmico como creen muchas personas. Antiguamente, se empleaba un procedimiento afrodisíaco llamado “urticación” u “ortigadura”, el cual consistía en golpear repetidamente la piel de las partes inferiores del cuerpo con un manojo de ortigas frescas, de ese modo se conseguía una cierta estimulación sexual. La urticación se practicaba previa al acto sexual en la época greco-romana y también se menciona en escritos del siglo XVI.

El nombre genérico procede del lat. *urere* (quemar), en alusión a la irritación de la piel que provocan los pelos de estas plantas con sensación de quemadura.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las ortigas jóvenes se consumen en ensalada, pero con un hervor previo (la toxina se destruye a 85 °C), o cocidas como cualquier verdura y tratadas como si fueran

Ortigas limpias y desinfectadas dispuestas para su uso. Foto: D. Gómez.



espinacas, a las que se parece en el sabor, en tortillas, patatas cocidas, sopas, rellenos, carne picada, acompañar asados, etc. El consumo de ortigas es muy antiguo, aunque no se debe abusar de ellas por su contenido en nitratos; su poder irritante se elimina al secar, escaldar o cocer las hierbas. Las hojas son especialmente ricas en proteínas (un 40 % en peso seco, casi el doble que la soja), vitaminas A y C y en sales minerales (sobre todo hierro).

También se elabora, con las hojas, cerveza de ortiga.

TORTILLA DE ORTIGAS TIERNAS

INGREDIENTES

- 200 g de hojas de ortigas tiernas.
- 2 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

PREPARACIÓN

Escaldar cinco minutos las ortigas y escurrir.

Rehogar con una gotita de aceite de oliva. Después hacer la tortilla.

Tortilla de ortigas silvestres. D. Gómez.



PAMPLINA, ALSINE, HIERBA GALLINERA

Stellaria media (L.) Vill.

Familia Cariofiláceas

DESCRIPCIÓN

Hierba anual o bienal, postrada o erecta, de 10-40 cm de altura; tallos con una línea (raramente dos) de pelos que alternan de posición en cada entrenudo; hojas inferiores pecioladas, ovadas o cordiformes; flores largamente pecioladas, con los cinco pétalos blancos, bipartidos y casi iguales que los sépalos; fruto en cápsula.

Existen en la provincia otras cinco especies, dos de ellas –*S. neglecta* Weihe y *S. pallida* (Dumort) Piré– se consideran microespecies dentro del grupo *S. media*, las otras tres son *S. alsine* Grimm, *S. graminea* L. y *S. holostea* L., todas ellas muy parecidas a la pamplina, con las que se puede confundir.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en campos cultivados, barbechos y en terrenos ruderales. Florece prácticamente durante todo el año.

Pamplina en un campo de Monsagro. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

El nombre genérico proviene del latín *stella* (estrella), y *-aria* (sufijo que indica afinidad), debido a que sus flores abiertas parecen estrellas.

Contiene ciertas cantidades de saponinas por lo que no se debe consumir en exceso.

Es una planta muy apreciada por las personas que crían canarios y otras aves similares, pues constituye uno de sus alimentos favoritos. También la comen las gallinas, de ahí que la llamen ‘hierba gallinera’. Algunos ganaderos se la echan a las vacas pues tiene fama de estimular la secreción de leche.

Es una mala hierba bastante invasora, tanto en cultivos de secano como de regadío, por lo que se puede encontrar en muchos sitios.

IMPORTANCIA CULINARIA

Esta planta tiene un sabor parecido a las espinacas y se consume hervida como cualquier verdura, también se puede añadir a sopas. Enseguida se hace fibrosa y tenaz por lo que no se recomienda su utilización en ensaladas salvo que sea muy tierna, en este caso, se pica de forma fina y se eliminan las raíces. Se pueden recoger los brotes tiernos durante casi todo el año, desde marzo a septiembre. Su sabor es algo amargo, parecido al de las mazorcas tiernas de maíz o al de las habas verdes, según algunos.

Hojas de pamplina limpias. Foto: J. M. Velasco.



PAMPLINA CON PASTEL DE CABRACHO Y VINAGRETA DE MANGO CON AVELLANAS

INGREDIENTES

- 100 g de pamlina.
- 1 mango.
- Vinagre de Jerez.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pastel de cabracho.
- 5 o 6 avellanas silvestres tostadas.
- Mahonesa.

PREPARACIÓN

Elaborar el pastel de cabracho y guardar en la nevera.

Lavar la pamlina, meterla en agua con hielo unos 10 min., escurrir y secar en la centrífuga de verduras.

Tostar las avellanas y machar en el mortero.

Preparar una vinagreta con mango cortado en dados muy pequeños, las avellanas, vinagre de Jerez y aceite. Mezclar bien estos ingredientes.

PRESENTACIÓN

Colocar la pamlina, un trozo de pastel de cabracho y la mahonesa. Aliñar con la vinagreta.

Acompañar con unas rebanadas de pan Muesli tostado.

Pamlina con pastel de cabracho. Foto: D. Gómez.



PICO DE CIGÜEÑA, RELOJES, ALFILERES

Erodium cicutarium (L.) L'Her.

Familia Geraniáceas

DESCRIPCIÓN

Hierba rastrera o erecta. Hojas pinnadas con los foliolos profundamente hendidos. Flores de color púrpura dispuestas en grupos de 2-9, pétalos con una mancha basal y más del doble de largos que los sépalos. Frutitos con un pico patente de 1,5-4 cm de longitud, en la madurez se separan los cinco frutos retorciéndose el pico como un sacacorchos.

Existen otras cinco especies en la provincia –cuatro de ellas con los mismos usos, siendo abundantes– como: los ‘alfileres’ (*Erodium botrys* [Cav.] Bertol.), con hojas hendidas pero no divididas y pico del fruto de 9-12 cm; los ‘picos de cigüeña’ (*Erodium ciconium* [L.] L'Hér.), con foliolos intercalares y pico del fruto de 6-10 cm; la ‘cigüeña malva’ (*Erodium malacoides* [L.] L'Hér.), con las hojas ovado-acorazonadas; la ‘almizclera’ (*Erodium moschatum* [L.] L'Hér.), igual que los alfileres pero con glándulas que huelen a almizcle y pétalos rosas sin mancha basal y poco más largos que los sépalos del cáliz; mucho más rara es *Erodium carvifolium* Boiss. & Reuter, con mancha basal negruzca en los dos pétalos superiores, siendo propia de montañas.

Erodium botrys en el Cachón del Camaces (Lumbrales). Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

En bordes de caminos prados secos, cultivos, barbechos. Florece de marzo a agosto.

OBSERVACIONES

El nombre genérico proviene del gr. *erodios* (garza), en clara alusión a los picos de los frutos que semejan los picos de las garzas.

Los niños de muchos pueblos se entretenían clavándose los frutos cuando están madurando sobre una prenda de lana y mirándolos como el pico iba girando, de ahí que estas especies y otras similares se llamen “relojes”.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas y los frutos verdes de todas las especies de *Erodium* se pueden consumir en ensaladas, tortillas, sopas, etc. Se tienen referencias sobre el consumo de las siguientes especies: *Erodium cicutarium*, *E. malacoides*, *E. ciconium* y *E. botrys*. Las raíces se han usado como verduras. Igualmente, en Tánger se comen las hojas de la ‘filamaría’ o ‘cigüeña malva’ (*Erodium malacoides*) en ensaladas.

Picos de cigüeña limpios. Foto: J. M. Velasco.



HUMUS CON PICO DE CIGÜEÑA Y PIMPINELA

INGREDIENTES

- Frutos verdes y tiernos de pico de cigüeña.
- Hojas de pimpinela menor.
- Humus (garbanzos, pasta de sésamo, aceite y sal). Se puede comprar hecho.
- Pimentón de La Vera.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pan tostado.

PREPARACIÓN

Elaborar el humus triturando garbanzos que sobran del cocido, con pasta de sésamo, aceite y sal.

PRESENTACIÓN

Colocar en un cuenco una base de humus y espolvorear por encima pimentón de La Vera, añadir un chorrito de aceite.

Decorar con los foliolos de las hojas de la pimpinela y los frutos del pico de cigüeña. Acompañar con unas rebanadas de pan tostado.

Humus decorado con picos de cigüeña y pimpinela. Foto: D. Gómez.



ROMAZA VIOLÍN

Rumex pulcher L. subsp. *pulcher*

Familia Polygonáceas

DESCRIPCIÓN

Planta muy polimorfa, perenne, con tallos de hasta 60 cm. Hojas basales oblongo-lanceoladas, de 6-26 cm de longitud, con el margen algo ondulado, las primeras y más externas de forma panduriforme (recuerdan a un violín) que pueden faltar cuando llega la floración. Inflorescencia densa con muchas flores. Las valvas que rodean al fruto (aquenio pardo rojizo) son ovalado-triangulares, de nerviadura gruesa y con 2-9 dientes espiniscentes y un tubérculo en la base.

Otras especies provinciales de interés culinario del subgénero *Rumex* son: la ‘romaza vulgar’ o ‘paniega’ (*R. conglomeratus* Murray); la ‘romaza de hoja grande’ o ‘engordapuercos’ (*R. obtusifolius* L.) y la ‘vinagrera’ (*R. crispus* L.). De otro subgénero es la ‘vinagrera borde’ (*R. bucephalophorus* L.), una plantita de 3-30 cm, muy abundante en terrenos arenosos.

Romaza violín en un herbazal de Bañobárez. Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en suelos nitrificados, de bordes de caminos, herbazales, ribazos, campos abandonados y cultivados. Florece entre abril y julio.

OBSERVACIONES

Diversas romazas y la vinagrera borde se han utilizado como alimento para animales (conejos, gallinas, pollos, pavos, cerdos, etc.).

Las hojas de romaza vulgar y romaza violín se han fumado como tabaco (en algunos pueblos las llaman tabaqueras).

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas tiernas de vinagrera, paniega, engordapuercos y romaza violín se han comido en ensaladas, como verdura y en potajes; pero no se aconseja su consumo excesivo por su contenido en oxalatos.

Dice Couplan (2006) que las hojas de la romaza violín son lo bastante suaves como para comerlas crudas en ensalada, todavía son consumidas en Las Arribes; las demás especies aconseja que sean hervidas para eliminar los oxalatos y los taninos que las hacen astringentes.

La vinagrera borde, llamada en Las Arribes ‘adeas de burro’ ha sido consumida cruda para ensaladas, recogiendo tallos y hojas tiernas.

La romaza se empleó como condimento por su contenido en oxalato potásico, conocido como “sal de acedera”.

Son ricas en provitamina A y en vitamina C, también contienen vitamina B₁ y B₂, además de taninos y oxalatos.

Hojas de romaza violín limpias. Foto: J. M. Velasco.



ROMAZA VIOLÍN GRATINADA

INGREDIENTES

- 100 g de hojas frescas de romaza violín.
- 9 o 10 avellanas silvestres tostadas.
- 2 lonchas de jamón ibérico.
- 150 g de bechamel ligera.
- 1 huevo cocido.
- Queso parmesano.

PREPARACIÓN

Lavar y cocer durante 2 o 3 min. la romaza. Escurrir pero sin apretar la hoja. Cocer un huevo y reservar.

Tostar muy poco las avellanas y trocearlas. Picar el jamón en la sartén de las avellanas, dar una vuelta rápida y retirar. Aprovechar la sartén para hacer una bechamel muy ligera, añadir las hojas picadas de romaza y mezclar.

PRESENTACIÓN

En una fuente de horno poner la bechamel con la romaza, el huevo cortado en cuatro partes, añadir las avellanas trituras y el jamón. Gratinar con queso parmesano rallado.

Romaza violín gratinada. Foto: D. Gómez.



URSINA, PIE DE OSO, TALAPRADOS

Heracleum sphondylium L.

Familia Umbelíferas (Apiáceas)

DESCRIPCIÓN

Planta bienal o perenne de corta vida, con un rizoma de hasta 5 cm de grosor. Tallo de hasta 2,80 m de altura normalmente, peloso. Hojas variables, las basales de hasta más de 1 m de longitud, pinnatisectas con 5-7 segmentos de borde aserrado, más o menos hispídas por el haz y con tomento blanco por el envés. Umbelas compuestas de hasta 17 cm de diámetro, de radios desiguales, flores con los pétalos blancos y escotados, desiguales en las flores periféricas. Frutos de 6-10 mm y obovados.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en bordes húmedos de bosques, en cunetas húmedas, huertas abandonadas, etc. Florece entre junio y septiembre.

Heracleum sphondylium, hojas basales, en Linares de Riofrío. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Como otras umbelíferas contiene furocumarinas que pueden provocar dermatitis de contacto y fotosensibilización después del contacto con la planta y la exposición al sol.

El nombre genérico proviene del gr. *herakleía*, nombre de unas cuantas plantas que supuestamente servían para curar la epilepsia, porque su fuerza es comparable a la de Hércules.

IMPORTANCIA CULINARIA

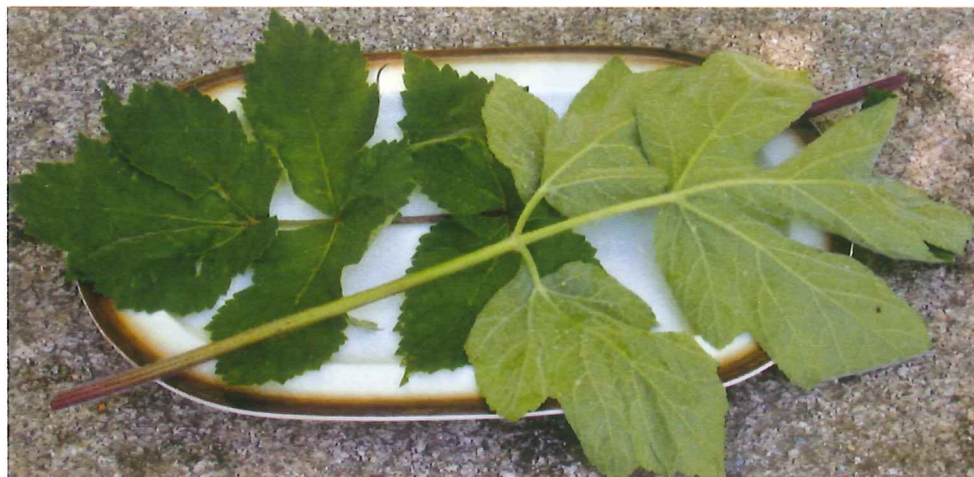
Los tallos y hojas tiernos se emplean como verdura (lavados y hervidos en agua salada), según algunos tienen un sabor parecido a los espárgos. Se recomienda pelar los tallos antes de cocinarlos.

En Rusia y Siberia secan al sol los tallos con las hojas hasta que adquieren una tonalidad amarillenta, proporcionando una sustancia dulce similar al azúcar que consumen en abundancia; en la península de Kamchatka (Siberia oriental) también usan las raíces para el mismo fin. En la antigua Rusia era un ingrediente de la sopa tradicional rusa llamada *borchotch*.

Los campesinos siberianos dejan fermentar haces de tallos de esta planta para obtener un vino que después destilan para conseguir un aguardiente (este proceso fue muy usado hasta el siglo XVIII). El producto obtenido recibe el nombre de *barstch* en los países eslavos. También se puede obtener una especie de cerveza fermentando tallos y arándanos. En algunos países se prepara un licor a base de frutos macerados en aguardiente con fama de calmante digestivo.

El exudado de los tallos es un producto de sabor delicado que se emplea como aromatizante.

Hojas de ursina limpias. Foto: J. M. Velasco.



GRATINADO DE URSINA Y OTRAS VERDURAS

INGREDIENTES

- 4 hojas de ursina con sus pencas peladas.
- 2 hojas tiernas de acelgas con las pencas.
- 2 zanahorias.
- 2 lonchas de jamón ibérico muy picadito.
- 1 tomate natural.
- Albahaca.
- Bechamel ligera.
- Queso parmesano.

PREPARACIÓN

Lavar y cortar en juliana muy fina toda la verdura. Cocer con sal las hojas de ursina y de acelgas durante 15 min. Escurrir bien.

Mientras se cuece la verdura hacer una bechamel muy ligera y agregar un poco de queso parmesano y el jamón picado.

Mezclar las verduras con la bechamel en una fuente de horno y encima poner unas rodajas de tomate natural. Añadir más queso rallado y gratinar.

PRESENTACIÓN

Decorar con unas hojas de albahaca fresca.

Gratinado de ursina y otras verduras. Foto: D. Gómez.



ROLLO VIETNAMITA CON URSINA

INGREDIENTES

- 3 hojas de ursina.
- 2 zanahorias.
- 1 lima.
- Brotes tiernos.
- Pimienta negra molida.
- Salsa de soja.
- 1 pechuga de pollo.
- 1 pimiento rojo.
- Cilantro.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Vinagre de arroz.

PREPARACIÓN

Hervir al vapor las hojas enteras de ursina unos 5 min. y ponerlas bien estiradas sobre un paño de cocina.

Cortar la pechuga en filetes, salpimentar y hacer a la plancha. Trocear en tiras finas. Lavar y cortar en juliana las zanahorias y el pimiento rojo. La lima en trocitos muy pequeños.

Colocar sobre las hojas un poquito de cada verdura, pechuga, unos brotes tiernos y una hojita de cilantro. Enrollar (reservar unas verduras para la presentación).

PRESENTACIÓN

Sobre los rollitos, colocar una hoja de cilantro y las verduras cortadas que hemos reservado. Degustar mojando el rollito en salsa de soja y vinagre de arroz.

Rollo vietnamita con ursina. Foto: D. Gómez.



VASILIOS, BASILIOS, OMBLIGO DE VENUS

Umbilicus rupestris (Salib.) Dandy (= *Umbilicus pendulinus* DC.)

Familia Crasuláceas

DESCRIPCIÓN

Planta carnosa de hasta 60 cm, perenne, glabra, con hojas circulares y cóncavas (umbilicadas), el pecíolo sale de la parte central, de 4-25 cm de largo. Inflorescencia racimosa y erguida, sin ramificar, con numerosas flores péndulas y tubulares o subcampanuladas, sin estrías marcadas, de 6-9 mm, de color pajizo o verdoso claro.

En la provincia existe otra especie muy parecida, *Umbilicus heylandianus* Webb & Berthel., con la corola amarilla, cilíndrica, con 5 estrías longitudinales y de 9-12 mm de largo, pecíolo de la hoja excéntrico o lateral. Tiene los mismos usos.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en muros, lugares rocosos y tejados, es más frecuente en zonas graníticas. Florece entre abril y agosto.

OBSERVACIONES

El nombre genérico proviene de la forma de sus hojas umbilicadas, semejando la zona del ombligo humano.

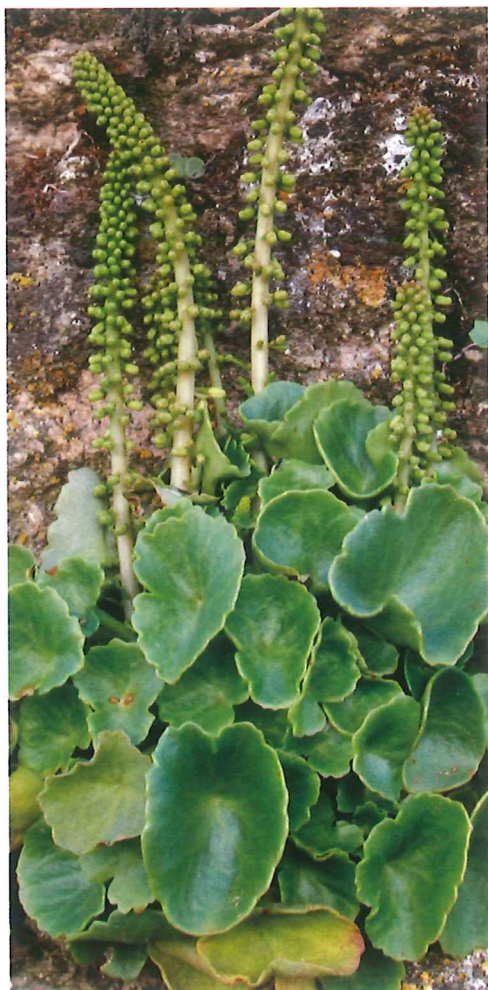
La forma cóncava de sus hojas ha dado lugar a un nombre vernáculo, 'vasillos', con el que se conoce a esta planta en algunos lugares, y posiblemente por deformación a otro vocablo, 'basilios'.

Con las flores secas se preparaba una especie de tabaco que se fumaba en muchos pueblos.

Las hojas peladas se usaron en medicina popular como emolientes y calmantes.

Vasilios en una pared de Juzbado.

Foto: J. M. Velasco.



IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas de ambas especies son un excelente manjar, crudas tal cual o en ensalada; son carnosas, tiernas y de sabor acidulado muy agradable. Las inflorescencias por el contrario son amargas.

Pueden servir muy bien para apagar la sed, si no se tiene agua, durante una marcha campestre al masticar las hojas directamente, solo hay que tener la precaución de que estén limpias y sin parásitos.

Vasilios limpios y lavados. Foto: J. M. Velasco.



BOCADO DE VENUS

INGREDIENTES

- 4 hojas de ombligo de Venus o vasilios.
- 4 pétalos de amapola.
- Guacamole.
- 4 lomos de sardinas marinadas.
- 1 cebolleta roja.
- Cilantro.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Azúcar.

PREPARACIÓN

Marinar los lomos de las sardinas con azúcar y sal a partes iguales durante 4 horas.
Lavar y escurrir.

Lavar los vasilios. Elaborar el guacamole y reservar.

PRESENTACIÓN

Colocar una hoja del ombligo de Venus rellena de guacamole sobre un pétalo de amapola. Poner encima un lomo de sardina marinada, la cebolleta roja tierna cortada en trozos muy pequeños y una hoja de cilantro. Rociar con aceite.

Bocado de Venus. Foto: D. Gómez.



VERDOLAGA

Portulaca oleracea L.

Familia Portulacáceas

DESCRIPCIÓN

Planta anual, con tallos postrados o ascendentes de 5-50 cm, carnosos y rojizos. Hojas de 1-2 cm, carnosas y planas, y de forma obovado-espátuladas. Flores terminales de pétalos amarillos, en número de 4 a 6, más largos que los sépalos. Fruto en cápsula (pixidio) de hasta 1 cm que contiene semillas oscuras.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en cultivos, baldíos y terrenos removidos. Florece entre febrero y noviembre.

OBSERVACIONES

El género *Portulaca* procede del lat. *portula* (puertecilla), en alusión a la pequeña tapadera que posee el fruto en pixidio (cápsula con abertura transversal, pareciendo un puchero y su tapadera).

En África del Norte se considera anafrodisíaca. Sus semillas (junto con las de achicoria, escarola y lechuga) formaban parte de las conocidas como “las cuatro semillas frías menores”, a las que se les atribuían propiedades anafrodisíacas, empleadas en monasterios para disminuir los apetitos libidinosos. Se piensa que su contenido en nor-epinefrina, un vasoconstrictor, pudiera tener alguna relación con esta propiedad.

Verdolaga en una huerta de Aldealengua. Foto: J. M. Velasco.



IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas de verdolaga se pueden consumir directamente en ensalada con aceite sal y vinagre, para algunos es un exquisito manjar (Durruti, 2002), o cocinadas como espinacas; deben recogerse, junto con los tallos, a finales de primavera o principios de verano, antes de que florezcan, después adquieren un sabor picante. Para usarla en sopas, se pueden dorar las hojas con un poco de mantequilla y después se añaden a la sopa. Para conservar los tallos y hojas unos días se ponen en sal y luego en vinagre.

Es una planta que se cultivó en otros tiempos y actualmente se hace con la subespecie *sativa* (Haw.) Celak, y que parece fue obtenida artificialmente a partir de la subespecie *oleracea*. Presenta un saborcillo acidulado similar al de la acedera.

Ya era utilizada en el antiguo Egipto como verdura; en la Inglaterra isabelina era muy apreciada así como en países del sur europeo, como Francia, donde se emplea mucho en un tipo de ensalada. En Oriente Medio se utiliza en ensaladas que denominan *fattouch*. Una receta inglesa antigua relata el uso de las hojas encurtidas en vinagre, las cuales realzan el sabor de sopas de verduras, así como mayonesas que acompañan a carnes y pescados.

Para intensificar un plato caliente se pueden añadir hojas picadas frescas. Además de ser rica en mucílagos y oxalatos (9,3 %), contiene hierro y vitaminas A, C y varias del grupo B.

Las semillas diminutas se emplean molidas a modo de harina, para elaborar panecillos, gachas, bizcochos, etc., son ricas en aceite y se las considera muy nutritivas.

Hojas de verdolaga desinfectadas y lavadas. Foto: J. M. Velasco.



ENSALADA DE CARNE FRÍA CON VERDOLAGA

INGREDIENTES

- 100 g de hojas de verdolaga.
- 1 lengua de cerdo curada.
- 1 cebolleta tierna.
- 2 ramitas de tomillo.
- Pimienta negra molida y en grano.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1 solomillo de cerdo.
- 1 zanahoria.
- 4 o 5 dientes de ajo.
- 2 ramitas de romero.
- Vinagre de Jerez.
- Sal.

PREPARACIÓN

Un día antes, macerar el solomillo: salpimentar el solomillo y ponerlo en abundante aceite en una cazuela con un buqué de tomillo y romero, cebolleta en trozos grandes, granos enteros de pimienta negra y los dientes de ajo a fuego muy lento hasta que esté bien hecho. Dejar enfriar y reservar en la nevera.

Lavar la verdolaga y dejarla un rato en agua con hielo para que esté tersa. Escurrir. Cortar la zanahoria en tiras finas y el solomillo y la lengua en filetes.

PRESENTACIÓN

Disponer en el centro del plato las hojas de la verdolaga y alrededor los filetes de solomillo y lengua. Decorar con la zanahoria y la cebolla que se ha macerado con el solomillo.

Aliñar con sal, un poquito de vinagre de Jerez y aceite.

Verdolaga con solomillo. Foto: D. Gómez.



TALLOS Y BROTES



Brotes de espárragos hilachos recogidos en Masueco. Foto: J. M. Velasco.

ESPÁRRAGOS HILACHOS, ESPÁRRAGOS BRAVÍOS, NUEZA NEGRA

Tamus communis L.

Familia Disocoráceas

DESCRIPCIÓN

Planta unisexual, trepadora, perenne, con un rizoma napiforme casi negro y de unos 20 cm de longitud, sinistrosa (se enrosca en sentido antihorario) y de hasta 5 m de altura. Hojas de 3-10 cm de longitud, pecioladas, de limbo acorazonado y borde liso y acuminado en el ápice. Flores de color amarillo verdoso, unisexuales y muy pequeñas, las masculinas en espigas, delgadas, de longitud similar a las hojas, las femeninas en espigas más cortas. Fruto en baya esférica, de color rojo escarlata y unos 12 mm de diámetro.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en los bosques umbrosos, setos y zonas de matorral alto. Florece entre los meses de marzo y junio.

Espárragos bravíos en el Puerto de la Molinera (Saucelle). Foto: J. M. Velasco



OBSERVACIONES

Los rizomas contienen almidón pero no son comestibles por los saponósidos que acumulan. Los frutos son agrios de sabor y tóxicos, pudiendo ocasionar heridas en la boca. El resto de la planta tiene las mismas propiedades pero aminoradas. Según Bruneton (2001), todos los órganos tienen finos rafidios de oxalato cálcico.

El nombre genérico procede del lat. *tamus*, nombre dado a una planta sarmentosa o trepadora, que Plinio describe como *uva taminia*.

En *De Materia Medica* de Dioscórides, aparece como brionia negra y vid quironia (*ámpelos Cheironion*), y comenta que los brotes de los tallos se comen como hortaliza.

No confundirla con la ‘nueza blanca’ o ‘patata lanorza’ (*Bryonia dioica*), que también se llama “espárrago” y se consume en muchos pueblos; de hacerlo deben ser tallos muy tiernos y antes de que florezca, pues es una planta bastante tóxica que provoca fuertes diarreas, por su contenido en cucurbitacinas. Presenta hojas similares a las de la vid pero más pequeñas, zarcillos para poder trepar, y frutos como un guisante, rojos en la madurez.

IMPORTANCIA CULINARIA

Según Belonio, los tallos tiernos se comen en ensalada en Oriente; y según cuenta Grieve los moros se comen los tallos tiernos hervidos, con aceite y sal, después de haberlos lavado bien en agua caliente. Los griegos los comían como sustitutos de los espárragos.

En muchos pueblos de la provincia y de la región se comen como espárragos y para ensaladas. En algunos pueblos del sur provincial son conocidos como ‘espárragos hilachos’ de ahí que hayamos dado preferencia a este nombre vernáculo salmantino.

Espárragos hilachos limpios. Foto: J. M. Velasco.



TOSTA DE ESPÁRRAGOS HILACHOS CON HUEVOS *BENEDICTINE*

INGREDIENTES

- 100 g de espárragos hilachos.
- 1 o 2 huevos frescos de corral.
- Salsa holandesa (mantequilla, dos yemas, sal y vinagre).
- Una gruesa rebanada de pan tradición (elaborado con harina de trigo de grano duro molido en molino de piedra y masa madre).
- Vinagre de vino.
- Sal.

PREPARACIÓN

Preparar la salsa holandesa: en un cuenco, al baño maría, batir dos yemas de huevo, la sal y una pizca de vinagre y añadir mantequilla (derretida previamente) hasta que esté todo bien montado.

Escalfar los huevos: poner en una cazuela abundante agua y un chorrito de vinagre; cuando hierve el agua apagar el fuego, echar el huevo haciéndolo girar con una espumadera. Sacar con cuidado antes de que cuaje la yema y colocar sobre papel de cocina.

Escaldar los espárragos y escurrir.

PRESENTACIÓN

Sobre la rebanada de pan tostado colocar el huevo, la salsa holandesa y los espárragos hilachos.

Tosta de espárragos hilachos con huevos *Benedictine*. Foto: J. M. Velasco.



RISSOTO CON ESPÁRRAGOS HILACHOS

INGREDIENTES

- Espárragos hilachos.
- Arroz bomba.
- Mantequilla.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Nata.
- Queso parmesano.
- Jamón ibérico.
- Caldo de verduras.
- Vino blanco.

PREPARACIÓN

Hacer un *rissoto* a la manera tradicional utilizando los siguientes ingredientes: arroz bomba, mantequilla, aceite, nata, espárragos hilachos, parmesano, jamón, caldo de verduras y vino blanco.

Rehogar la cebolla, el arroz, el jamón y los espárragos en aceite y mantequilla.

Echar un chorrito de vino blanco e ir añadiendo, poco a poco, el caldo sin dejar de mover.

Poner, al final, el queso parmesano y la nata. Mover otro poco y ya está listo.

Rissoto con espárragos hilachos. Foto: D. Gómez.



ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Asparagus acutifolius L.

Familia Liliáceas

DESCRIPCIÓN

Planta perenne de tallos leñosos y espinosos, de hasta 2 m de altura, muy ramificados y entretejidos, con fascículos rígidos de 4-12 filóclados angulares, punzantes y glaucos dispuestos de forma estrellada que semejan hojas lineares muy estrechas. Flores solitarias o en grupos de dos sobre pedúnculos cortos, color verde amarillento, acampanadas de unos 3 mm y olorosas. Fruto en baya, negro en la madurez y del tamaño de un guisante.

Otras especies parecidas y de interés son: la ‘esparraguera’ (*A. officinalis* L.), de tallos herbáceos, sin espinas, filóclados delicados de 1 cm de largo y fruto rojo; y el ‘espárrago amarguero’ o ‘esparraguera blanca’ (*A. albus* L.), con tallos de fuertes espinas, corteza blanca y filóclados endebles que se caen enseguida.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en lugares secos y rocosos de encinares, olivares, etc. Florece entre abril y junio.

Espárrago triguero fructificado en Cabrerizos. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Los espárragos no deben comerse si se padece de nefritis, pielonefritis o insuficiencia renal aguda, así como en gotosos, litíasicos y reumáticos, ya que los saponósidos irritan el parénquima renal, pudiendo ocasionar disurias o hematurias.

El género proviene del gr. *spargaein* (brotar), en clara referencia a la producción de brotes o turiones. Otros autores lo hacen proceder del gr. *asparagos*, que deriva de *sparasso* (romper, destrozar), en alusión a las fuertes espinas que tienen algunas especies.

Basándose en la teoría de las signatures se les ha considerado afrodisíacos por tener forma fálica; aunque Andrés Laguna (botánico segoviano, primer traductor al castellano, en 1555, del libro de Dioscórides) afirma que: “Traída apegada su raíz a la carne o bebido su cocimiento hace a los varones impotentes y a las hembras estériles”.

IMPORTANCIA CULINARIA

Los espárragos trigueros son los brotes jóvenes o turiones, los cuales son más delgados que los cultivados (*A. officinalis*) pero, para muchas personas, más sabrosos que estos. Se preparan en revuelto, tortilla, salsa, sopa, vinagrillo, etc. Se deben recolectar a principios de primavera, tronchándolos por la parte más baja posible y sin que hayan llegado a lignificarse.

Las otras especies similares también producen turiones comestibles o espárragos trigueros, pero los más apreciados son los de *A. acutifolius*. Los turiones de la esparraguera cultivada se blanquean y se hacen carnosos aporcándolos con tierra; se consumen como verdura en ensaladas, con mayonesa, etc.

Las semillas de la esparraguera y del espárrago triguero se utilizaron como sustituto del café.

Espárragos trigueros aseados y lavados. Foto: J. M. Velasco.



PIZZA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

INGREDIENTES

- Brotes de espárragos trigueros.
- Masa de *pizza*.
- Tomate frito o rodajas de tomate natural.
- Queso para fundir.
- Queso parmesano.
- Jamón ibérico.

PREPARACIÓN

Lavar y hervir durante 5 min. los espárragos. Escurrir y reservar.

Sobre la masa de *pizza*, colocar el tomate y el queso para fundir. Meter en el horno a 220 °C durante 15 o 20 min., hasta que la masa quede bien dorada. Sacar del horno y poner encima unas lonchas finas de jamón, los espárragos y unas lascas de queso parmesano. Introducir en el horno de nuevo otros 5 min.

Pizza de espárragos trigueros. Foto: D. Gómez.



ESPÁRRAGOS DE ZARZA, LÚPULO

Humulus lupulus L.

Familia Cannabáceas

DESCRIPCIÓN

Planta herbácea trepadora, de hasta 4 m, con los tallos en forma de sarmiento. Hojas opuestas con un largo pecíolo y el limbo con 3 o 5 lóbulos y borde dentado. Especie dioica, con plantas macho y hembra; las primeras producen las flores en panículas, y las segundas forman con las flores femeninas unos glomérulos, a modo de pequeña piña, con brácteas cubiertas de glándulas amarillas.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

En bosques de ribera, linderos y orlas húmedas. Los brotes tiernos hay que recolectarlos en los meses de abril a junio.

OBSERVACIONES

En Europa central y occidental la cerveza se preparaba con malta sola, y a veces se añadía una serie de plantas como *Achillea millefolium*, *Artemisia absinthium* y otras, pero en el siglo XIV se introdujo el lúpulo en Holanda. A partir de aquí surge la cerveza *bier* o *beer*, elaborada con lúpulo. Ya había cultivadores

Manojo de espárragos de zarza recogidos a la orilla del río Tormes. Foto: J. M. Velasco.



Frutos de lúpulo. Foto: J. M. Velasco.



europeos en el año 768, pues figuran en un acta de donación de Pipino el Breve (o Pipino III, rey de los Francos); a partir de esa fecha empieza a ser cultivado por los monjes de las abadías productoras de cerveza. En la antigua Roma se conocía al lúpulo como *lupus salictarius*, que significa “lobo entre los sauces”, puesto que crece enroscándose entre sauces, como un lobo entre las ovejas.

En la provincia de León se cultiva en grandes cantidades, como en Carrizo de la Ribera, la capital del lúpulo a orillas del río Órbigo donde lo llaman el “oro verde”. En la catedral de León hay un friso que representa el lúpulo, lo que da idea de su importancia hace siglos.

IMPORTANCIA CULINARIA

Los brotes jóvenes y tiernos se consumen como espárragos, preferiblemente hervidos o frescos en ensaladas. También pueden utilizarse como saborizante algo amargo, preparándolos hervidos y picados en salsas.

El polvillo dorado que forman las glándulas que tapizan la superficie de las brácteas de los conos femeninos se llama lupulina y se emplea en salsas y otros preparados holandeses.

A partir del siglo XVI se cultiva en España para aromatizar la cerveza, merced a la lupulina de las flores femeninas, que le confiere un sabor amargo.

Grupo de lúpulos limpios y lavados. Foto: J. M. Velasco.



ESPÁRRAGOS BLANCOS CON LÚPULO

INGREDIENTES

- 100 g de brotes de lúpulo.
- 2 o 3 espárragos blancos frescos.
- Queso para fundir.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

PREPARACIÓN

Pelar los espárragos blancos y cocer con sal durante 10 o 15 min. Deben quedar enteros y tersos. Escurrir.

Escoger los brotes y las hojas pequeñas y tiernas del lúpulo. Desechar los tallos lignificados. Cortar el lúpulo en trocitos y cocer con sal unos 10 min. Escurrir.

Poner en una fuente de horno los espárragos blancos y queso para fundir. Gratinar en el horno.

PRESENTACIÓN

Colocar el lúpulo por encima. Aliñar con un chorrito de aceite.

Espárragos blancos con lúpulo. Foto: D. Gómez.



ALBÓNDIGAS CON LÚPULO Y GUISANTES

INGREDIENTES

- 250 g de lúpulo: las hojas tiernas y la punta del brote.
- 100 g de guisantes naturales o judías verdes de temporada.
- Un vaso de vino blanco.
- Perejil y ajos.
- Pimienta molida.
- Harina.
- 250 g de carne picada de ternera.
- 250 g de carne picada de cerdo.
- 500 g de tomate frito natural.
- 1 huevo.
- Pan rallado.
- Sal.
- Dos hojas de laurel.
- Aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN

Cocinar las albóndigas al estilo tradicional: macerar la carne con sal, pimienta, un huevo, un poquito de pan rallado, un ajo machado y vino blanco. Reposar un día.

Al día siguiente, hacer la salsa con tomate natural.

Hervir los guisantes o las judías verdes, deben quedar al dente.

Lavar bien el lúpulo. Escoger las hojas tiernas y el espárrago. Cocer durante unos 10 min. Escurrir. Reservar para la presentación.

Dar forma a las albóndigas, freírlas y colocarlas en una cazuela. Añadir la salsa de tomate y el laurel, dejar cocer durante unos 15 min. a fuego lento. Probar y rectificar de sal. Después, agregar los guisantes o judías para que hierva todo junto otros cinco min.

PRESENTACIÓN

Servir las albóndigas y sobre ellas poner un puñadito de lúpulo. Rociar con un chorrito de aceite.

Albóndigas con lúpulo y guisantes. Foto: D. Gómez.



FLORES



Flor de malva común en borde de camino. Foto: J. M. Velasco.

AMAPOLA

Papaver rhoeas L.

Familia Papaveráceas

DESCRIPCIÓN

Planta anual, hispida, con tallos de unos 50 cm. Hojas pinnatífidas o pinnatisectas de 2-12 cm de longitud; pedúnculos florales de 12-25 cm, con pelos patentes; el capullo con dos sépalos cerrados caedizos, 4 pétalos suborbiculares, rojos (rara vez blancos, rosas o violáceos), de ordinario con mancha basal negruzca, estambres de antera azulada. Fruto en cápsula, globosa y de 6-12 mm.

Existen otras dos especies de amapolas con las mismas propiedades y usos, son: *Papaver dubium* L., con el fruto largo de hasta 30 x 13 mm; y la ‘amapola mestiza’ *Papaver hybridum* L, con el fruto globoso y pelos rígidos. Una planta cultivada ornamental, que puede naturalizarse, es la ‘adormidera’ (*Papaver somniferum* L.), la cual contiene en sus semillas un aceite que se usa en alimentación y repostería.

Amapola florida en un campo de centeno de Salamanca. Foto: J. M. Velasco.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Es planta arvense y ruderal, por lo que puede verse en cultivos y bordes de caminos, barbechos, etc. Florece de febrero a septiembre.

OBSERVACIONES

La amapola contiene ciertos alcaloides como la roeadina y la papaverina y pequeñas cantidades de morfina; para conseguir síntomas de intoxicación, similares a los de la adormidera, habría que consumir grandes cantidades de amapola.

El nombre genérico corresponde al nombre latino de la adormidera y amapola. Los griegos la consideraban la flor de Afrodita, los romanos la asocia-



ban a Ceres. En el mundo cristiano ha sido vista como un símbolo de la gloria o de la muerte; de hecho, en Inglaterra, desde la I Guerra Mundial es la flor que se ofrece a los caídos en combate, y en el funeral de Jorge VI en 1952 se le ofreció una corona de sencillas amapolas.

IMPORTANCIA CULINARIA

De la amapola se pueden comer los brotes tiernos, antes de que las plantas florezcan. Se recomienda recolectar las plantas que han crecido en zonas húmedas, pues son más grandes, tiernas y jugosas. Presentan un ligero sabor amargo como el amargón o diente de león y la escarola. También puede consumirse como verdura hervida y aliñada con sal y aceite. En Mazarrón (Murcia) tomaban en ensalada los pétalos; hoy en día se usan mucho para adornar ensaladas y “platos de autor”. En regiones valencianas se comen los capullos florales tiernos como verdura, junto con collejas; y en ocasiones formando parte de gazpachos en comarcas manchegas y valencianas.

Las semillas se usan como saborizantes en ensaladas de fruta, tartas de manzana, etc., y en países centroeuropeos se emplean con frecuencia para elaborar panes, tartas y otras especialidades, costumbre que se ha extendido a nuestro país.

Pétalos de amapola listos para ser usados junto con una cápsula verde. Foto: J. M. Velasco.



ENSALADA DE AMAPOLA, GUACAMOLE Y SARDINA MARINADA

INGREDIENTES

- Pétalos de amapola o flor completa para adornar.
- Guacamole.
- Hojas de cilantro o de perejil.
- Lomos de sardinas marinadas.
- Salsa kimchi.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1 lima.
- Jengibre.
- Pan con semillas de amapola.

PREPARACIÓN

Preparar el guacamole y reservar.

Marinado de sardinas:

Sacar los lomos de las sardinas y quitar todas las espinas. Congelar 24 horas y descongelar lentamente en la nevera. Poner los lomos a marinar durante una hora con zumo de lima y un poquito de jengibre rallado.

Ensalada de amapola, guacamole y sardina marinada. Foto: D. Gómez.

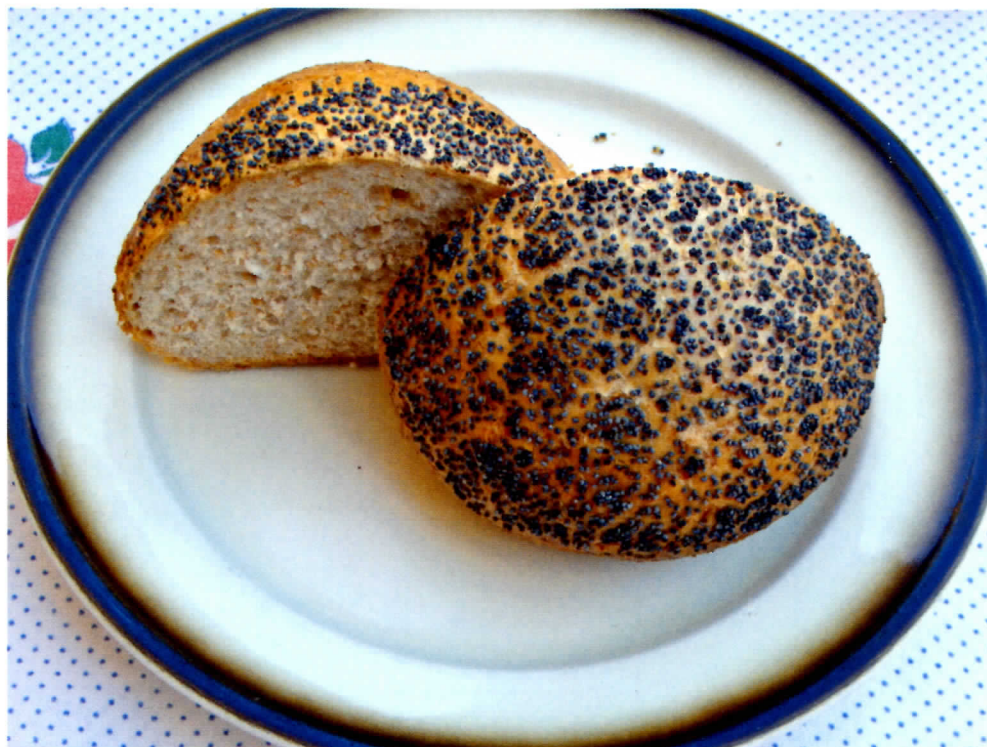


Pan con semillas de amapola: en la elaboración tradicional del pan añadir unas semillas de amapola y mezclar con la masa. Antes de meter el pan en el horno mojar la masa con agua y untar bien con más semillas.

PRESENTACIÓN

Poner en el centro del plato la flor de amapola o solo los pétalos como protagonista del plato para decorar y disponer alrededor el guacamole con los lomos de sardinas. Decorar con cilantro y aliñar con aceite y la salsa kimchi. Acompañar con pan de semillas de amapola tostado.

Pan con semillas de amapola. Foto: D. Gómez.



ASESONES, FILIPÉNDULA

Filipendula vulgaris Moench (= *Filipendula hexapetala* Gilib. ex Maxim.)

Familia Rosáceas

DESCRIPCIÓN

Planta herbácea cuyos tallos fértiles crecen hasta unos 90 cm de altura, que surgen de un rizoma negruzco con raíces filiformes que presentan nódulos de hasta 2,5 x 1 cm, de elipsoides a mazudos. Hojas en su mayoría basales, compuestas, con los foliolos, en número de 8-40 pares, de alternos a opuestos y de borde dentado, que disminuyen de tamaño hacia la base. Inflorescencia de hasta 6 x 14 cm, terminal, en cima paniculiforme, con flores olorosas de pétalos blanquecinos, rosados en su cara externa, que producen frutos en aquenio de 3-4 mm.

En la provincia crece también, aunque es más rara, la ‘ulmaria’ o ‘reina de los prados’ (*Filipendula ulmaria* [L.] Maxim. = *Spiraea ulmaria* L.), con hojas compuestas con 2-9 pares de foliolos y el terminal trilobado.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en bordes de caminos, gaviás, prados, sotos y claros de bosque, frecuentemente con un encharcamiento primaveral. Florece entre mayo y agosto.

Asesones recolectados en Bogajo. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

En 1839, Löwig obtuvo por primera vez el ácido salicílico (también llamado es-pírico, por proceder de *Spiraea ulmaria* L.), a partir de las sumidades floridas de la ulmaria. De este nombre derivó la palabra “aspirina”, patentada en 1899 por Hoffmann y Dreser. La aspirina, que contiene ácido acetilsalicílico, uno de los analgésicos más conocidos, se obtenía, hasta su síntesis química, por acetilación del ácido salicílico extraído de la ulmaria y de diversos sauces (*Salix* sp. pl.). La filipéndula tiene los mismos principios activos que la ulmaria pero en menor cantidad. También fue descrita por Linneo como *Spiraea filipendula* en 1753.

El nombre genérico proviene del lat. medieval *filipendula* (filipéndula, nombre de la planta) y esta del lat. *filum* (hilo) y *pendulus* (colgante), según A. Laguna debido a que de su raíz cuelgan muchas cabezuelas o nódulos y parecen pender de un hilo.

IMPORTANCIA CULINARIA

Se comen cocidas las raíces tuberosas elipsoides de la filipéndula, a las que llaman asesones en algunos pueblos de Salamanca. Las hojas tiernas se han comido en ensalada y como verdura, así como saborizante en sopas a modo de especia. Las flores se usan para aromatizar vinos, leche, cremas y postres, a los que aporta un aroma muy agradable; también se puede rebozar como buñuelos.

Al igual que su congénere, *Filipendula ulmaria*, contiene, en hojas, flores y frutos, gaultherina (que se desdobra en salicilato de metilo), molécula encontrada inicialmente en el aceite esencial (esencia de *wintergreen*) de la ericácea norteamericana llamada *wintergreen* (*Gaultheria procumbens* L.), que presenta un aroma muy agradable.

Inflorescencias de asesones preparados para su uso. Foto: J. M. Velasco.



HELADO DE FLORES DE ASESONES

INGREDIENTES

- 3 ramitos de flores de asesones.
- 50 g de azúcar.
- 400 cl de nata.
- 100 g de miel.
- 3 yemas de huevo.
- Piel de naranja confitada (comprada o elaborarla en casa).

PREPARACIÓN

Infusionar la nata con los asesones y la miel en una cazuela moviendo lentamente durante unos 10 min. Colar bien.

Aparte, batir las tres yemas con los 50 g de azúcar. Añadirlo a la infusión y cuajar a fuego lento con una varilla hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar enfriar y madurar en nevera un mínimo de seis horas.

Posteriormente meter en la heladera para terminar el proceso.

Dejar reposar en el congelador.

PRESENTACIÓN

Servir en forma de bola y decorar con la naranja confitada y flores de asesones.

Helado de flores de asesones. Foto: D. Gómez.



MALVA

Malva sylvestris L.

Familia Malváceas

DESCRIPCIÓN

Hierba bienal o perenne, con tallos de hasta 1,5 m de altura, densamente hispídos. Hojas basales suborbiculares con 3-7 lóbulos poco profundos, de borde crenado o serrado, las caulinares con 5-7 lóbulos más marcados. Flores de 2-6 cm de diámetro, con 3 piezas en el epicáliz, sépalos triangular-ovales, pétalos espatulados y emarginados, purpúreos o rosas con los nervios más oscuros. Fruto con mericarpos dispuestos en círculo.

Otras especies con interés son: ‘la malva moscada’ (*M. tournefortiana* L. [= *M. moschata* subsp. *tournefortiana* (L.) Rouy & Foucaud]), con las hojas superiores laciniadas; la ‘malva enana’ (*M. neglecta* Wallr.), con pétalos pequeños y de color pálido o blancos, dorso de frutos liso; *M. nicaeensis* All., con pétalos pequeños (6-12 mm) de color lila o azul claro y frutos de dorso reticulado; y la ‘malva de flor pequeña’ (*M. parviflora* L.), igual que la anterior pero con pétalos menores de 5 mm. Mucho más rara es *M. alcea* L., con tallos de hasta 1,25 m de altura y pelos hispídos con hojas pentalobuladas de hasta 9 cm de diámetro y flores de 3-4 cm color rosa vivo; no confundir con la ‘malva real’ (*Alcea rosea* L.), cultivada y con tallos de hasta 2,5 m de altura y flores de hasta 16 cm de diámetro de diversos colores.

Malva en un barbecho de Salamanca. Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece como ruderal, viaria y arvense, así como en herbazales nitrófilos. Florece de enero a octubre.

OBSERVACIONES

El género procede del lat. *malva* (nombre dado a diversas malvas y especies emparentadas), el cual se cree procede del gr. *malacos* (blando), por contener mucílagos que le confieren propiedades emolientes. En medicina popular, se usa principalmente como emoliente y digestiva, de ahí el dicho popular: “Con un huerto y un malvar hay medicinas para un hogar”.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las flores se consumen crudas cuando se incorporan a ensaladas u otros platos para darle un toque colorista. Los frutitos se suelen denominar “pan y quesitos” o “panecillos” y eran consumidos por muchos niños cuando estaban verdes; también se pueden marinar, y se emplean como las alcaparras. Las hojas se pueden consumir tanto crudas, aliñadas en ensalada o cocidas como verdura; así las incorporan al cuscús en países del norte de África. Igualmente, pueden consumirse los tallos tiernos.

Las hojas recogidas en el momento de la floración y una vez secas se utilizan para hacer infusiones. Las hojas se han usado también como saborizantes. Como uso curioso está el que se hace de las flores para dar a las tisanas un color azulado, debido a la malvidina que contienen, con lo que se consigue un aspecto atractivo de las mismas.

La especie *M. nicaeensis* es utilizada como alimento humano en ciertas regiones del mundo como en Turkmenistán. Igualmente, la ‘malva enana’ (*M. neglecta*) es usada como comestible en sopas y ensaladas.

Flores de malva listas para su uso. Foto: J. M. Velasco.



ATÚN ROJO CON TOMATES DE PENJAR DECORADO CON FLORES DE MALVA

INGREDIENTES

- 6 o 7 flores de malva.
- Salsa de soja.
- Vinagre de arroz.
- Atún fresco.
- 4 o 5 tomates de penjar.
- Jengibre.
- 1 lima.
- *Wasabi*.

PREPARACIÓN

Pelar y macerar durante 24 horas los tomates de penjar en un almíbar con soja, jengibre fresco rallado y vinagre de arroz.

Una vez macerados, escurrir y colocarlos en la rejilla del horno para que se sequen durante 45 min. a 150 °C. Reservar.

El atún debe de estar muy fresco. Escoger una buena rodaja de unos tres centímetros de ancho. Marinar con jengibre, soja y ralladura de lima durante 10 min. Escurrir y hacerlo a la plancha, sellando a fuego fuerte para que quede bien hecho por fuera y tierno por dentro.

PRESENTACIÓN

En una fuente grande disponer los trozos de atún y los tomates. Decorar con las flores de malva y acompañar con *wasabi* y salsa de soja (en un cuenco).

Atún rojo con flores de malva. Foto: D. Gómez.



MEJORANA SILVESTRE, TOMILLO BLANCO, ALMORADUX

Thymus mastichina (L.) L.

Familia Labiadas (Lamiáceas)

DESCRIPCIÓN

Mata arbustiva aromática, erecta y ramificada de 30-50 cm de altura. Hojas planas de 8-10 mm, no ciliadas en la base. Flores blancas reunidas en glomérulos globosos de 1-2 cm de diámetro, con el cáliz peludo y dientes ciliados.

Otros tomillos con una cierta abundancia en Salamanca y que tienen los mismos usos son: ‘tomillo salsero’ o ‘tomillo aceitunero’ (*Thymus zygis* Löfl. ex L.); otro ‘serpol’ (*Thymus praecox* Opiz); el ‘tomillo picante’ (*Thymus mastigophorus* Lacaita), y *Thymus bracteatus* Cutanda, con menor presencia.

En algunos huertos se cultiva el ‘tomillo limonero’ (*Thymus bae-ticus* Boiss ex Lacaita), por su agradable olor a limón que recuerda al de la melisa y al de la hierba Luisa.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece formando parte de matorrales en suelos ácidos y sueltos. Florece desde mayo a julio.

OBSERVACIONES

El género procede del gr. *thyo* (perfume) o *thymos* (fuerza), por ser plantas aromáticas y estimulantes; o tal vez de *thymon* (fumigación o sahumerio), por ser usadas quemadas para perfumar los templos.

Tomillo blanco de la Sierra de Béjar. Foto: J. Barrios.



IMPORTANCIA CULINARIA

El tomillo blanco es condimento de guisos de carne, charcutería, quesos y patés como saborizante (la parte utilizada son las sumidades floridas secas); así como para aliñar aceitunas, aunque se emplea más el tomillo aceitunero.

La planta proporciona un aceite esencial conocido como aceite de mejorana silvestre que se usa en la industria de la alimentación para aromatizar salsas de carne y sopas. También se emplea para aromatizar la *pizza* italiana y platos de verdura. Se debe usar con moderación, basta una cucharadita de tomillo seco o una ramita.

En la Europa medieval del siglo XI, fueron los monjes benedictinos los primeros en cultivar el tomillo para perfumar su licor *Benedictine*, usado todavía en la actualidad.

El tomillo salsero (*Thymus zygis*) es muy conocido y se emplea de la misma manera en muchos sitios.

Manejo de tomillo para uso culinario. Foto: J. Barrios.



El tomillo salsero (*Thymus zygis*) se puede emplear para los mismos usos. Foto: J. M. Velasco.



ESCABECHE DE POLLO DE CORRAL AL AROMA DE TOMILLO BLANCO

INGREDIENTES

- 1 pollo de corral troceado.
- 3 cebollas.
- 3 cabezas de ajos.
- 1 vaso de agua.
- 1 vaso de vinagre de Jerez.
- 4 hojas de laurel.
- Pimienta negra molida.
- Una ramita de tomillo blanco.
- 4 zanahorias.
- Perejil.
- 1 vaso de coñac.
- 1 vaso de vino de Jerez seco.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN

Salpimentar el pollo y rehogar a fuego lento. Retirar.

En el mismo aceite, pochar los ajos con la piel, las cebollas en trozos grandes, las zanahorias, el perejil y el laurel a fuego muy lento.

Poner el pollo en una cazuela y añadir las verduras, el agua, el vino, el vinagre, el coñac y una ramita de tomillo blanco que se coloca encima. Colar el aceite del rehogado y agregarlo a la cazuela (si no está quemado).

Dejar cocer durante una hora a fuego lento. Guardar en la nevera. Dura varios días.

PRESENTACIÓN

Colocar los trozos del pollo en el plato y alrededor la cebolla y las zanahorias. Decorarlo con una hoja de laurel y un ramito de tomillo. Rociar todo con la gelatina del escabeche. Acompañar con ensalada.

Escabeche de pollo al aroma de tomillo blanco. Foto: D. Gómez.



GUARNICIÓN DE VERDURAS PARA SECRETO DE IBÉRICO CON AJOS AL AROMA DE TOMILLO BLANCO

INGREDIENTES

- 300 g de secreto de ibérico.
- 150 g de zanahorias pequeñas.
- 8 o 9 tomates cherry rojos y amarillos.
- Salsa de soja.
- Sal gorda.
- Un ramito de tomillo blanco fresco.
- 8 o 9 patatas pequeñas.
- 10 o 12 pimientos de Padrón.
- Aceite de oliva.
- Sal fina.

PREPARACIÓN

Lavar y cocer las patatas enteras con piel en una cazuela con abundante sal gorda. Cuando estén bien cocidas escurrir. Reservar.

Pelar una cabeza de ajos y ponerlos a confitar a fuego muy lento con abundante aceite de oliva y un ramito de tomillo. Escurrir el aceite. Reservar.

Freír las verduras por separado a fuego fuerte en el *wok*, salar y colocarlas en la bandeja de servir.

Cortar las patatas cocidas a la mitad y darlas una vuelta en el *wok*.

Trocear en tiras finas el secreto y pasarlo por el *wok*. Cuando esté bien hecho añadir un chorrito de salsa de soja y sacar muy rápido.

PRESENTACIÓN

Disponer las verduras en la bandeja según van saliendo del *wok*, la carne y los ajos confitados. Decorar con un ramito de tomillo blanco.

Guarnición de verduras para secreto de ibérico al aroma de tomillo blanco. Foto: D. Gómez.



MENTA POLEO, POLEO

Mentha pulegium L.

Familia Labiadas (Lamiáceas)

DESCRIPCIÓN

Planta perenne, tendida o erecta, de olor muy fuerte y tallos de 10-50 cm de longitud. Hojas con pubescencia grisácea, de 1-2 cm de largo, ovadas u oblongas, de borde entero o ligeramente dentado. Flores formando verticilos compactos y con la corola lila y pubescente por fuera y cáliz de 5 dientes.

No confundir con el ‘poleo cervuno’ (*Mentha cervina* L. = *Preslia cervina* [L.] Fresen.), la cual tiene las hojas linear-lanceoladas y sin pelos, y el cáliz de la flor presenta 4 dientes.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Se cría en lugares encharcados, gaviás y márgenes de cursos de agua. Florece entre julio y octubre.

OBSERVACIONES

Plinio atribuye el nombre específico de *pulegium* a que el humo de esta planta, al quemarla, mata a las pulgas. Es un excelente repelente de insectos.

El aceite esencial se utiliza como aromatizante en productos cosméticos. Se obtiene por destilación de las sumidades floridas en una cantidad 0,5-3 % de planta; contiene sobre todo pulegona (55-90 %), la cual se usa para obtener el mentol por síntesis química.

Aunque la planta no es tóxica a bajas dosis, sí lo es su aceite

Menta poleo a orillas del río Huebra en Bogajo.

Foto: J. M. Velasco.



esencial que puede provocar náuseas, diarreas, depresiones y convulsiones; igualmente, en contacto con la piel ocasiona dermatitis de contacto, heridas y necrosis.

El ‘poleo cervuno’ (*Mentha cervina*) tiene las mismas aplicaciones que la ‘menta poleo’ (Font Quer, 1976).

IMPORTANCIA CULINARIA

Las hojas del poleo han sido consumidas en Norteamérica como verdura formando parte de potajes. Igualmente, con ellas se prepara una infusión a modo de té de propiedades digestivas.

Se emplea como condimento, seca o en fresco, como en Cádiz donde adoban un plato típico a base de caracoles. Igualmente, se pueden aromatizar con ella diversos platos, postres y helados.

Manojo de ramas de menta poleo secas. Foto: J. Barrios.



HELADO DE MENTA POLEO

INGREDIENTES

- 25 g de flores secas de menta poleo.
- 400 g de nata líquida.
- 100 g de azúcar.
- 3 yemas de huevo.
- Vino dulce de Pedro Ximénez.

PREPARACIÓN

Infundonar las flores de menta poleo en una cazuela con la nata durante 15 min. a fuego lento moviendo de vez en cuando. Colar.

Batir las yemas con el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea.

Añadir esta mezcla a la nata removiendo con la varilla. Cuando esté bien mezclado dejar enfriar en la nevera 24 horas.

Poner en la heladera durante 20 min. y meter en el congelador al menos 12 horas.

PRESENTACIÓN

Hacer la bola de helado y decorar con unas flores de poleo. Añadir en la base del plato un poco de vino dulce de Pedro Ximénez.

Helado de menta poleo. Foto: D. Gómez.



CARRÉ DE CERDO AL POLEO

INGREDIENTES

- 0,5 kg de carré de cerdo (lomo con hueso).
- 2 zanahorias.
- 1 puerro.
- Caldo de carne.
- 1 l de vino tinto.
- Mostaza de Dijon y mostaza en grano.
- 1 cebolla.
- 1 rama de apio.
- 1 tomate maduro.
- Vinagre añejo.
- Pimienta en grano.
- Poleo.

Nota: Las cantidades son para seis personas.

PREPARACIÓN

Salpimentar la carne y rehogar para sellarla. Rehogar todas las verduras en ese mismo aceite y colocar la carne sobre esa preparación, cubrir con una ramita de poleo. Mojar con un buen chorro de vinagre añejo y con el vino tinto. Cubrir el resto con el caldo. Poner a fuego lento durante unas dos horas. Comprobar la cocción y sacar la carne.

Carré de cerdo al poleo. Foto: J. Arribas.

Lacado:

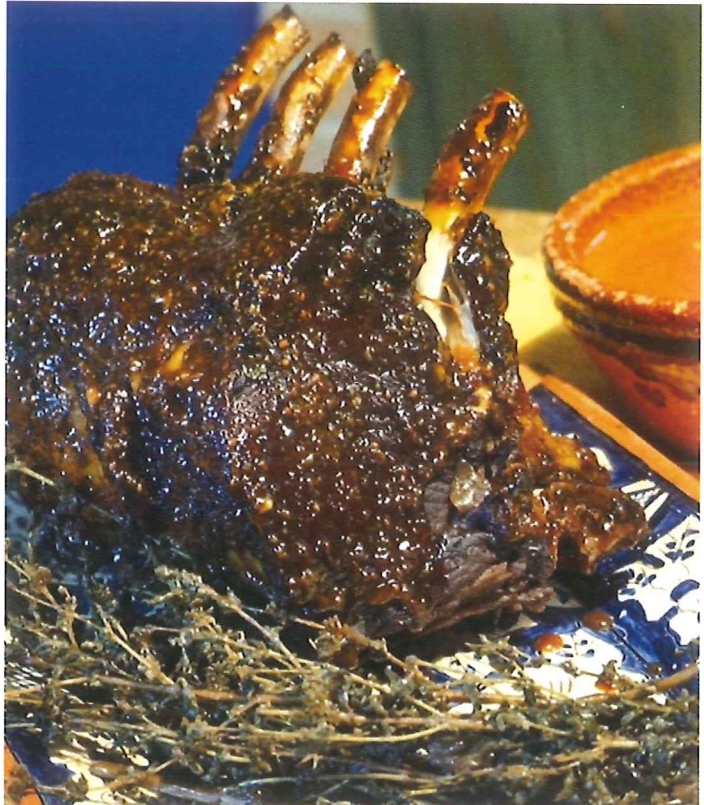
En un bol poner:

- 2 cucharadas de mostaza de Dijon.
- 2 cucharadas de mostaza en grano.
- 3 cucharadas de miel.
- 3 cucharadas de vinagre.
- 4 cucharadas del caldo de la cocción.

Mezclar y embadurnar la carne.

Pasarla al horno para que caramelice.

Cortar y servir.



ORÉGANO

Origanum vulgare L. subsp. *virens* Hoffmanns

Familia Labiadas (Lamiáceas)

DESCRIPCIÓN

Planta aromática, perenne, de 30-80 cm de altura. Hojas opuestas de 1,5-4,5 cm de largo, ovadas, con el borde liso o denticulado. Flores en cimas terminales y axilares, apretadas y numerosas; cáliz glanduloso, recubierto por unas brácteas membranosas más largas que el cáliz y de color púrpura (en la subsp. *vulgare*) o verde claro (en la subsp. *virens*); la corola de 6-8 mm, con el tubo más largo que el cáliz, de color blanco o rosado.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Se cría en las orlas herbáceas de bosques esclerófilos subhúmedos y en ribazos de acequias y caminos. Florece entre julio y septiembre.

Orégano en la Sierra de Francia. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

El nombre procede del gr. *óros* (montaña) y *gános* (adorno), por adornar los montes.

Se cultiva un congénere, como ornamental y como condimento, en algunos pueblos y ciudades, tanto en macetas como en pequeños grupos sobre el suelo; se trata de la ‘mejorana’ o ‘almoraduz’ [*Origanum majorana* L. (= *Majorana hortensis* Moench.)].

En La Alberca (Salamanca) se cogía el día de san Lorenzo (11 de agosto) a la salida del Sol y se colocaba en el “sobrao” o en las cuadras para proteger la casa del fuego; una costumbre similar, colocar nueve hojas en la ripia del tejado, lo recogemos en otro pueblo salmantino, San Martín del Castañar (Velasco *et al.*, 2008). Los celtas le atribuían virtudes mágicas protegiendo a la madre y al recién nacido de cualquier mal.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las sumidades floridas se usan sobre todo como condimento para aderezar la matanza, principalmente embutidos como el chorizo, la morcilla y la butifarra, así como para pastas, ensaladas griegas y carnes de cerdo, vaca, pollo, conejo y animales de caza. Incluso para aromatizar escabeches y platos de pescado a la parrilla, tortillas, canelones y rellenos; así como para adobar aceitunas. También es muy empleado para sazonar carnes, pescados, verduras, tomates y quesos. Se suele utilizar en seco; no obstante, su aroma es más intenso si se usa en fresco y si procede de zonas cálidas.

Es uno de los ingredientes indispensables de las *pizzas* italianas, del *risotto* y de las salsas que acompañan a las pastas, siendo muy utilizado en la cocina italiana así como en el arte culinario mexicano.

Antes de la introducción del lúpulo, se empleaba en Suecia para aromatizar la cerveza y aumentar su poder embriagador. También se usa para aromatizar vinos y vermouths.

Las hojas frescas se emplean para infusiones sucedáneas de té.

Manojo de orégano para uso culinario. Foto: J. Barrios.



SALMOREJO CON HOJAS FRESCAS DE ORÉGANO

INGREDIENTES

- Hojas frescas de orégano.
- Tomates maduros ecológicos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Un trozo de miga de pan del día anterior.
- Vinagre de Jerez.
- Jamón ibérico.
- Huevo cocido.
- Ajo.
- Sal.

PREPARACIÓN

Triturar los tomates y agregar poco a poco aceite hasta que ligue. Añadir el pan, un poquito de ajo, una pizca de sal, un chorrito de vinagre de Jerez y unas hojas de orégano fresco. Triturar todo de nuevo.

PRESENTACIÓN

En un cuenco echar el salmorejo y encima poner el huevo y el jamón picados en trozos pequeños. Decorar con las hojas tiernas del orégano y un chorro de aceite.

Salmorejo con hojas frescas de orégano. Foto: D. Gómez.



TATEN DEL HUERTO CON ORÉGANO

INGREDIENTES

- Orégano seco.
- 4 tomates.
- Vinagre de Módena.
- 100 g de mantequilla.
- Pimienta negra molida.
- 1 cebolla morada.
- Masa de hojaldre.
- Azúcar.
- Sal.

PREPARACIÓN

En una sartén poner mantequilla y un poquito de azúcar. Cuando la mantequilla esté fundida agregar la cebolla partida a la mitad y dorar a fuego lento.

En la misma sartén hacer lo mismo con los tomates. Apartar.

En la mantequilla que queda en la sartén añadir un chorrito de vinagre de Módena y dejar reducir.

Untar un molde redondo de horno con mantequilla, colocar la cebolla, los tomates y la salsa del vinagre. Tapar con el hojaldre y meter al horno a 200 °C durante 30 min. aproximadamente, hasta que esté dorado el hojaldre.

PRESENTACIÓN

Al sacar del horno se da la vuelta (el hojaldre queda en la base) y se espolvorea con orégano, sal y pimienta sobre los tomates y la cebolla. Rociar con un chorrito de aceite.

Taten del huerto con orégano. Foto: D. Gómez.



SAÚCO, SABUGO, CAÑILERO

Sambucus nigra L.

Familia Caprifoliáceas

DESCRIPCIÓN

Arbusto muy ramoso o pequeño arbolillo de hasta 7 m de altura y copa redondeada; tronco de corteza semejante al corcho, las ramas poseen una médula blanquecina muy desarrollada; hojas caducas, opuestas y compuestas con 5-7 folíolos de borde aserrado y forma ovado-lanceolada; flores blancas, menudas, en inflorescencia aplanada tipo corimbo. Fruto carnoso, de color azul negruzco.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en orlas de bosque. Puede verse en huertos y bordes de fincas junto a paredes y casas abandonadas. Florece entre abril y junio y los frutos maduran en agosto o septiembre.

OBSERVACIONES

Los niños utilizan las ramas, a las que quitan la médula, para hacer cerbatanas. También se utilizaron para hacer flautas y silbatos, de ahí su nombre genérico, pues *sambuke* significa flauta.

Corimbos florales de saúco en Bañobárez. Foto: J. M. Velasco.



Las hojas, los frutos verdes y la corteza fresca son ligeramente tóxicos. Los frutos y las hojas, comidos sin medida, han provocado intoxicaciones porque contienen sambucina, sambuniprina y sambucigrina. J. Quer (1762) relata el caso de un anciano de 120 años que atribuía su larga vida a tomar todos los días el “rob de saúco” (un cocimiento de la flores con azúcar).

En las ramas viejas es frecuente que crezca una seta, la ‘oreja de Judas’ (*Auricularia auricula-judae*), que es comestible y muy apreciada en países del Asia oriental.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las inflorescencias se han comido crudas o rebozándolas a modo de buñuelos, también se emplean para preparar una especie de té y limonadas caseras; así como para aromatizar compotas, mermeladas, gelatinas y helados. Las yemas tiernas del saúco se pueden comer en ensalada; también se pueden preparar encurtidas. Haciendo madurar las manzanas sobre un lecho de flores, adquieren un sabor parecido al de la piña americana o ananás, y las peras lo adquieren de vino moscatel. Las corolas blancas, separadas del resto de la flor, se emplean para aromatizar vinos, vermouths y licores. En Italia preparan un licor a base de saúco denominado “sambuca”.

Los frutos maduros (sin semillas) se pueden consumir crudos o preferiblemente cocidos y endulzados para preparar confituras, mermeladas, compotas, salsas, pasteles, postres con queso, jaleas, etc.; aunque crudos tienen cierta toxicidad, según algunos autores. Según relata Dobislav, puestos a hervir los frutos durante una media hora dejan de ser vomitivos y adquieren un aroma afrutado usándose como aromatizantes

Inflorescencias de saúco aseadas y listas para su uso. Foto: J. M. Velasco.



de licores. También con los frutos se puede elaborar un vino, o intensificar el color al vino tinto, esto se ha hecho con el Oporto y otros vinos. El zumo de los frutos sin semillas (estas contienen glucósidos cianogénicos) se utiliza para mezclas de zumos con miel. Igualmente, los frutos son empleados para elaborar una especie de salsa inglesa tradicional llamada *poulac*.

SALMÓN AHUMADO CON SAÚCO Y OTRAS VERDURAS

INGREDIENTES

- Flores de saúco.
- 1 aguacate.
- 1 tomate natural pequeño.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal Maldon.
- 2 o 3 lonchas finas de pepino.
- 100 g de salmón marinado.
- 1 lima.
- Cilantro.

PREPARACIÓN

Preparar una vinagreta con lima picada, tomate rallado, aceite y sal.

Sobre las lonchas finas de pepino, disponer el salmón en trocitos, el aguacate partido, el cilantro y la flor de saúco.

Aliñar con la vinagreta.

Salmón ahumado con saúco. Foto: D. Gómez.



FLORES DE SAÚCO EN TEMPURA

INGREDIENTES

- Flores de saúco.
- Harina para tempura.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Agua muy fría.

PREPARACIÓN

Hacer la tempura en un bol con harina, sal y agua helada. Batir hasta que quede una masa para rebozar. Colocar el bol sobre otro más grande que contenga agua con hielo para mantener la mezcla muy fría.

Rebozar la flor de saúco y freír en el *wok* con el aceite muy caliente. Poner las flores sobre papel absorbente de cocina.

Queda muy bien cuando logramos que la tempura esté muy fría y el aceite muy caliente.

Flores de saúco en tempura. Foto: D. Gómez.



FRUTOS CARNOSOS



Higos chumbos en Valdelageve. Foto: J. M. Velasco.

BRUÑO, ENDRINO

Prunus spinosa L.

Familia Rosáceas

DESCRIPCIÓN

Arbusto de hasta 2,5 m, caducifolio, con las ramas espinosas. Hojas alternas, de 1,5-3,5 cm de largo, obovadas o lanceoladas. Flores solitarias o en grupos de 2-3 unidades, con 5 pétalos blancos de 4-8 mm. Fruto esférico (endrina o bruño), de 10-15 mm, de color azul oscuro o negro violáceo con pruina sobre la piel, de sabor ácido y áspero.

Existe una especie de ciruelo silvestre o ‘endrina de injertar’ (*Prunus insititia* L.), arbusto o arbolillo de hasta 6 m, hojas de 3-8 x 1,5-5 cm, de forma obovada o elíptica, de margen crenado o aserrado y con un pecíolo de 7-20 mm y pubescente; la ciruela de 20-50 mm, de color violáceo, amarillento o verdoso y carne más ácida que la de la ciruela cultivada.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en espinares, orlas de bosques, riberas y bordes de tierras y caminos. Florece de febrero a mayo.

OBSERVACIONES

El nombre del género *Prunus* proviene del gr. *proûmne*, nombre dado al ciruelo principalmente, pero también al endrino. Según estudios genéticos recientes, los ciruelos cultivados actualmente serían en realidad el resultado de antiguos cruzamien-

Bruños de Las Arribes. Foto: J. M. Velasco.



tos entre *P. spinosa* (endrino) y *P. cerasifera* (ciruelo-cerezo), aunque también se involucra en su génesis al endrino de injertar (*P. insititia*).

El ‘endrino de injertar’ se emplea como patrón para injertar diversos frutales del género *Prunus*.

Las ramas de endrino se distribuyen alrededor de la casa para evitar las malas influencias, y los frutos se emplearon en los ritos exorcistas porque se creía que el diablo tenía horror a los mismos.

IMPORTANCIA CULINARIA

Los frutos, bruños o endrinos, cuando están bien maduros se pueden comer crudos (después de las primeras heladas que los suavizan) como pequeñas ciruelas. También se cuecen con azúcar para elaborar mermeladas, jaleas, compotas y confituras. En Francia, los frutos inmaduros se preparan encurtidos como las aceitunas.

La fama de estos frutos le viene de su utilización en la elaboración de una bebida típica de Navarra, el “pacharán” o “patxarán”, un herbero que se consigue macerando durante tres meses un tazón de endrinos en un litro de anís o de aguardiente o mezcla de ambos. También se preparan licores como el *Sloe Gin* y para falsificar vinos de Oporto. Alemanes y rusos obtienen un tipo de aguardiente machacando los frutos y fermentando el jugo diluido. También se conservan los bruños en miel para hacer compota o bien, azucarados, en el vino para servirlos con platos de caza.

Las hojas y frutos secos se emplean para preparar infusiones a modo de té.

Los frutos del ‘endrino de injertar’ se pueden emplear en platos salados y carnes, en forma de salsa como la famosa salsa *tkemali*; también se usan para elaborar un licor de ciruelas muy apreciado.

Bruños listos para su uso. Foto: J. M. Velasco.



PASTEL DE BRUÑOS Y FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- 50 g de bruños.
- 50 g de fresas.
- Arroz con leche (1 litro de leche, tres tacitas de arroz, 4 cucharadas de azúcar, 50 ml de nata líquida y 20 g de mantequilla).
- *Coulis* de bruños (250 g de bruños, 75 g de azúcar y 50 ml de agua).
- 50 g de zarzamoras o moras.
- 50 g de frambuesas.
- Masa de hojaldre.
- Dos huevos.

PREPARACIÓN

Preparar el arroz con leche al modo tradicional. Cuando está meloso añadir dos yemas de huevo y remover bien. Triturar hasta obtener una crema.

Untar un molde redondo de horno con mantequilla, poner la masa de hojaldre cubriendo el interior del molde y verter la crema de arroz con leche.

Meter en el horno a 220 °C durante 30 min. más o menos, asegurarse de que el hojaldre está bien hecho.

Mientras el pastel está en el horno, hacer el *coulis* con los bruños: cocer los bruños, el azúcar y el agua durante 20 min. removiendo de vez en cuando. Triturar y colar. Dejar enfriar en la nevera y desmoldar.

PRESENTACIÓN

Extender encima del pastel el *coulis* de bruños (una capa muy fina, pues son algo amargos) y decorar con los frutos rojos.

Pastel de bruños y frutos rojos. Foto: D. Gómez.



LICOR DE BRUÑOS O PACHARÁN

INGREDIENTES

- 750 cl de aguardiente blanco.
- 500 g de bruños.
- 3 nueces.
- 6 granos de café.
- 5 hojas de melisa.
- 200 g de azúcar.
- 300 cl de agua.

PREPARACIÓN

Poner a macerar todos los ingredientes en un recipiente de cristal durante 40 días. Filtrar.

Hacer un jarabe con otros 200 g de azúcar y 200 cl de agua y añadirlo a la maceración una vez filtrada.

Dejar reposar 20 días y ya está listo para tomarlo.

Licor de bruños embotellado. Foto: J. M. Velasco.



CHUMBERA, NOPAL, TUNA

Opuntia maxima Mill. (= *Opuntia ficus-indica* [L.] Mill.)

Familia Cactáceas

DESCRIPCIÓN

Planta de hasta 3 m de altura, con los tallos formados por artejos aplastados, elípticos, de 20-50 cm de longitud llamados “palas”, presentan areolas con espinas muy finas. La cutícula está cerificada. Las flores son de color amarillo. Los frutos, llamados “higos chumbos”, tienen forma de tonel y son espinosos. Planta originaria de Centroamérica, se cultiva en Canarias y en la cuenca del Mediterráneo. En la provincia se encuentra asilvestrada en varios lugares.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

En la comarca de Las Arribes, existe un bosque con ejemplares arbóreos en las arribes del río Águeda, en el término de Sobradillo. También puede verse en diferentes pueblos, incluso cerca de la capital (carretera de Aldealengua) escapada de pequeños cultivos ornamentales.

Higos chumbos silvestres en Valdelageve. Foto: J. Barrios.



OBSERVACIONES

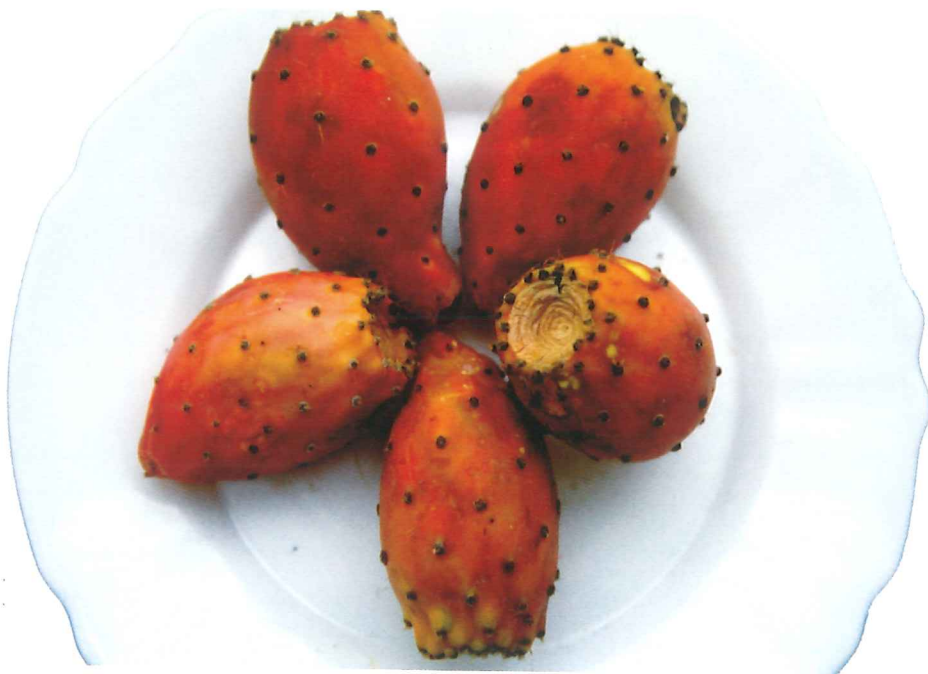
Sobre esta planta se cría la “cochinilla”, un insecto hemíptero llamado *Dactylopius coccus*, cuyas hembras se fijan a las palas del nopal para absorber su savia. En el interior de su cuerpo existen sustancias colorantes de tipo antraquinónico, de las que se obtiene el ácido carmínico con el que se fabrica el famoso carmín. Después de la independencia de México, Canarias se convirtió en el mayor productor del mundo de “grana cochinilla”. Este tinte de color escarlata o rojo “grana” ha sido muy apreciado por monarcas y aristócratas como colorante de ropa. Hoy en día se usa en alimentación como colorante natural (E-120), e inocuo, para caramelos, yogures, *bitter*, etc.; en cosmética como colorante de pintalabios rojos, etc.; en farmacia para reactivos, colorantes de medicinas, pasta dentífrica, etc.

También se emplea en la fabricación de pinturas artísticas y en microscopía como tinte selectivo, mezclado con ácido acético, para teñir cromosomas de los núcleos celulares.

IMPORTANCIA CULINARIA

Los higos chumbos, son dulces y refrescantes pero hay que manejarlos con guantes gruesos y pelarlos para evitar las espinitas finas que se clavan fácilmente en la piel; son ricos en vitamina A y C. Su contenido en azúcar es de un 10 % y debería ser objeto de mayor consideración, pues se han asociado a la pobreza. En algunas poblaciones mediterráneas se elabora mermelada de higos chumbos que se comercializa.

Higos chumbos listos para su uso. Foto: J. Barrios.



CHUTNEY DE HIGOS CHUMBOS

INGREDIENTES

- 1 kg de higos chumbos limpios.
- 100 g de cebolla morada picada fina.
- 75 g de uvas pasas sultanas.
- 100 g de manzana reineta picada en dados pequeños.
- 200 g de azúcar moreno.
- 400 cl de vinagre de Módena.
- Especias: un palo de canela, ½ cuchara de café de clavo, ½ de nuez moscada, ½ de jengibre y otra ½ de pimienta rosa.
- Una pizca de sal.

Chutney de higos chumbos. Fotos: J. M. Velasco y D. Gómez.



PREPARACIÓN

Poner a hervir el azúcar con el vinagre. Cuando está disuelto el azúcar, añadir el resto de los ingredientes y cocer durante una hora y media. Mover de vez en cuando.

Conservar en tarros de cristal. Con el tiempo mejora.

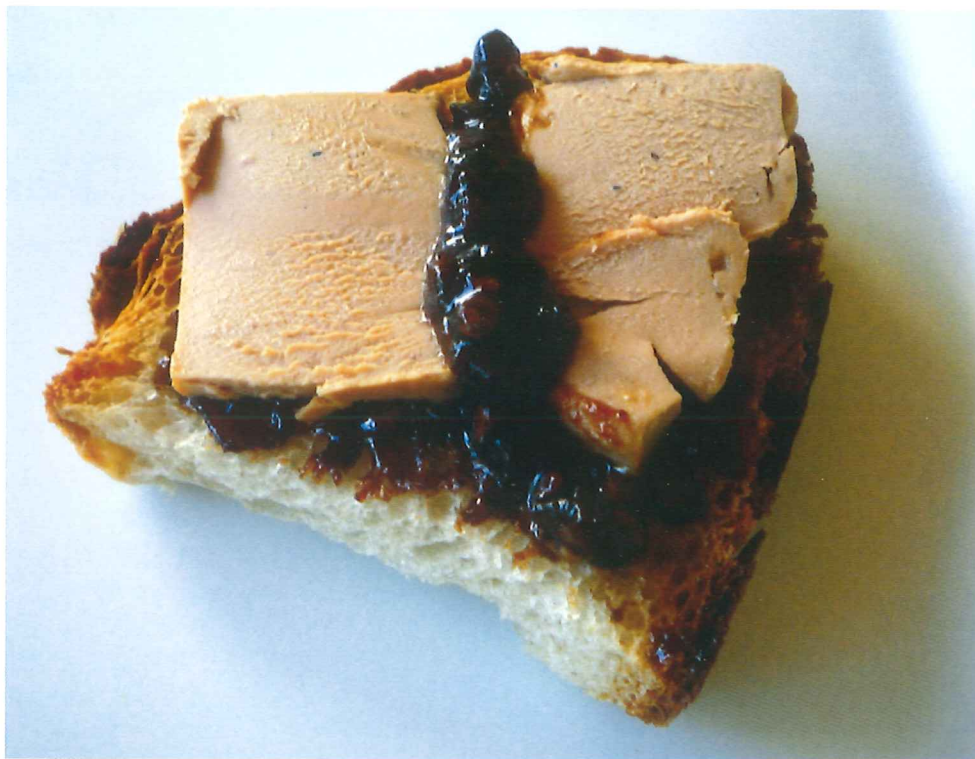
Para acompañar patés, *foie-gras*, carnes asadas y quesos.

PRESENTACIÓN DE “TOSTA DE FOIE CON CHUTNEY DE HIGOS CHUMBOS”

Tostar una rebanada de pan tradición o gallego. Extender el *chutney* y poner el *foie* encima.

Nota: El *chutney* o *chatni* es un preparado originario del oeste de La India a base de especias dulces y picantes que acompaña a una especie de buñuelos y otros platos.

Chutney acompañando a una rebanada de pan tradición. Foto: D. Gómez.



ESCARAMUJO, AGAVANZO, ROSAL SILVESTRE, TAPACULOS

Rosa canina L.

Familia Rosáceas

DESCRIPCIÓN

Especie muy polimorfa que hibrida con otras similares. Arbusto de hasta 3 m de altura, los tallos con espinas curvas (aguijones); hojas compuestas, con 5-7 folíolos de 15-30 mm de largo, ovados o elípticos con el borde aserrado, en la base del pecíolo hay dos estípulas alargadas; flores con un receptáculo ovoide sobre el que se insertan los sépalos enteros o con flecos, 5 pétalos libres, blancos o rosados; frutos lisos, ovoides y rojos, de 12-20 mm, contienen huesecillos (los auténticos frutos en nuez) y un conjunto de pelillos irritantes (el llamado picapica).

Existen en la provincia otras 10 especies silvestres del género *Rosa* de difícil diferenciación, las más frecuentes son: *R. corymbifera* Borkh., *R. pounzinii* Tratt. y *R. micrantha* Borrer ex Sm.; además están los ‘rosales cultivados’ (cultivares de diferentes especies del género *Rosa*), resultado de muchos cruces, con flores de muchos pétalos por transformación de estambres en ellos (llamadas flores dobles).

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Habita en orlas espinosas, setos, junto a muros, bordes de caminos, etc. Florece entre marzo y julio.

Escaramujos. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

El nombre genérico procede del gr. *rhódon* (rosa), que dio el lat. *rosa*, -ae (la rosa) y por extensión, el rosal. En griego se conoce el término *kynorhodon* (rosa de perro), que da nombre al falso fruto. El epíteto *canina* parece que procede de una creencia antigua que atribuía a la raíz del rosal silvestre una protección contra la rabia.

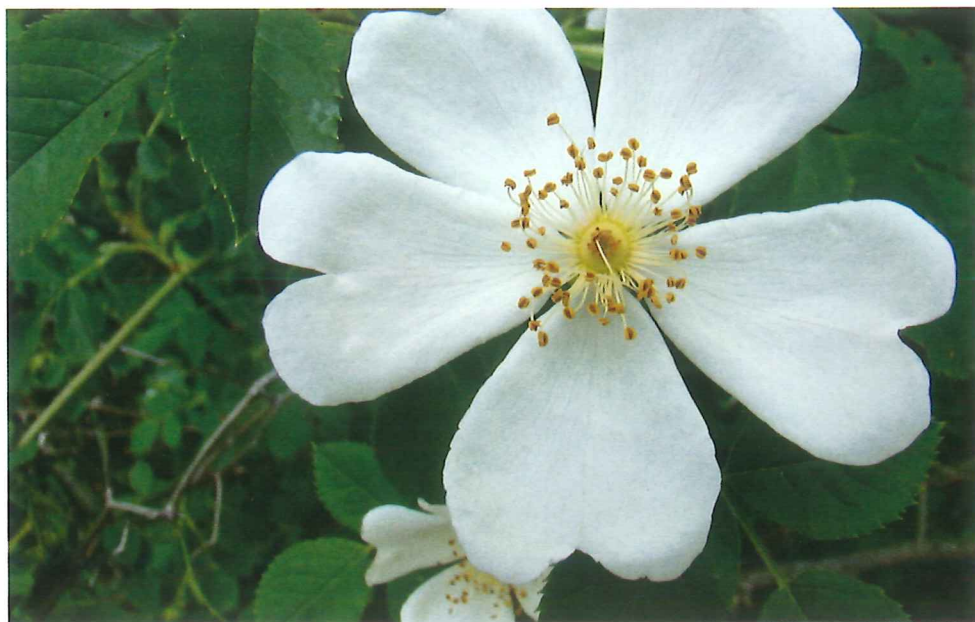
IMPORTANCIA CULINARIA

Las paredes carnosas y rojizas de los frutos (escaramujos, agavanzos o tapaculos) son dulces, contienen D-sorbitol, pectinas, carotenos, etc., con los que se puede preparar una rica mermelada; en ciertos países, como Holanda, se comercializa esta mermelada. Hay que abrirlos y eliminar las semillas y los pelos interiores irritantes con ayuda de una navaja y al chorro de agua de un grifo, tarea muy laboriosa y que conviene hacer con guantes para protegerse de los pelos; se machacan y se mezclan con igual cantidad de azúcar. Pueden consumirse en frío para aprovechar las vitaminas (son muy ricos en vitamina C, con más de 500 mg por 100 g de frutos, y en otras vitaminas como provitamina A, vitaminas del grupo B y vitaminas P, K y E) o someterlos a cocción como en cualquier mermelada.

El vino de rosas ya era conocido por los romanos. Con los frutos bien maduros y enteros se elabora un licor de escaramujo, para lo cual se utiliza anís o aguardiente y se sigue la misma receta que para el pacharán.

Los judeo-españoles conservan una receta de *dulçe de roza* que se prepara con pétalos de rosas, al igual que la confitura de rosas propiamente dicha. Los pétalos de

Flor del rosal silvestre en El Cerro. Foto: J. M. Velasco.



varias especies de rosales se han empleado como saborizantes y adorno de diversos platos y, endulzados, en pastelería.

Los turiones, brotes rojizos y tiernos, se suelen consumir en crudo (quitándoles las espinas) o como espárragos. La miel de rosal ya era muy apreciada por los romanos.

Las otras especies de rosales pueden emplearse de la misma manera que *R. canina*, aunque son menos frecuentes y abundantes en la provincia.

Escaramujos recolectados y aseados. Foto: J. M. Velasco



Escaramujos limpios de su interior y lavados. Foto: J. M. Velasco.



REDONDO DE TERNERA ASADO CON SALSA DE ESCARAMUJOS

INGREDIENTES

- 150 g de escaramujos limpios de semillas y fibras.
- 1 puerro.
- 2 zanahorias.
- 1 vaso de vino de Jerez “Palo Cortado”.
- Azúcar.
- Sal.
- 1 redondo de ternera.
- 1 cebolla.
- 1 ramita de apio.
- Maicena.
- Huesos de ternera.
- Mantequilla.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pimienta negra molida.

PREPARACIÓN

Salpimentar el redondo, meterlo en una malla y sellar en una sartén con un poco de aceite por todas partes. Hornear durante una hora a 220 °C. Dejar enfriar y cortar en filetes.

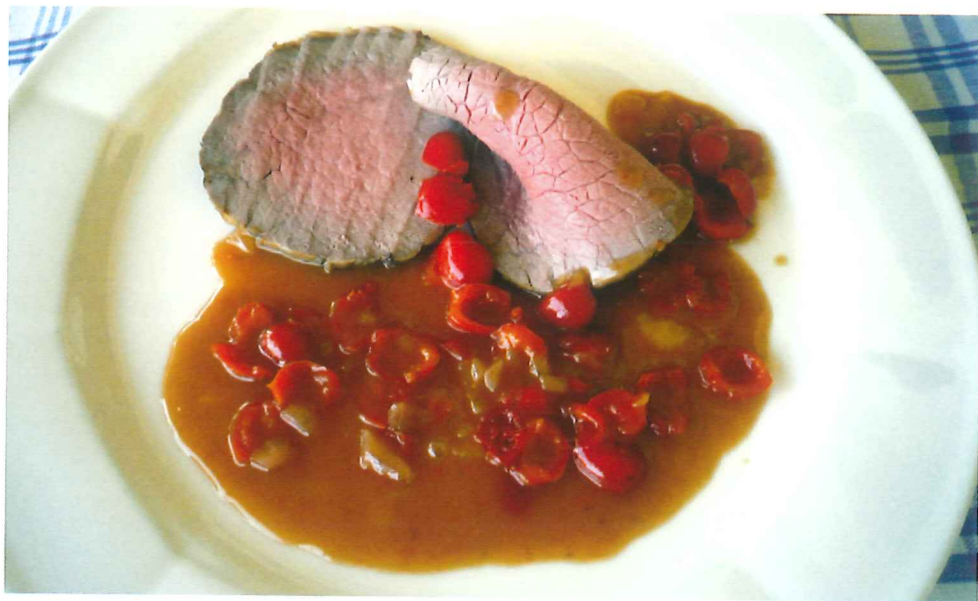
Cocer los huesos y las verduras cortadas durante una hora a fuego lento. Clarificar la salsa y dejar reducir, espesándola con un poquito de maicena.

En una sartén echar un poco de mantequilla, una cucharadita de azúcar y los escaramujos, que se hagan un poquito sin que se rompan. Añadir vino “Palo Cortado” dejándolo reducir y, por último, agregar la salsa de verduras y mezclarlo.

PRESENTACIÓN

Colocar los filetes del redondo y añadir la salsa.

Redondo de ternera con salsa de escaramujos. Foto: D. Gómez.



HIGUERA SILVESTRE

Ficus carica L.

Familia Moráceas

DESCRIPCIÓN

Arbusto o árbol caducifolio, de hasta 10 m de altura, aunque no suele sobrepasar los 5 m, con el tronco de corteza color blanco grisáceo. Hojas con el limbo de hasta 35 x 28 cm, palmatilobulado (3-5 lóbulos), color verde oscuro y tacto áspero, con un pecíolo de 2-6 cm. Receptáculo floral subgloboso o piriforme, acrescente en la fructificación. Las flores masculinas se disponen en torno al orificio; las femeninas de dos tipos: unas fértiles con el estilo largo y otras estériles (galígenas) con estilo corto. El falso fruto o sicono, conocido como breva o higo, es piriforme, de 5-8 cm de longitud y color verde, verde amarillento, purpúreo o violáceo, de carne dulce; lo que se tiene por semillas son los auténticos frutos en aquenio. Existen diversas variedades, desde la 'Oñigales' (de piel morada) hasta la 'Grano de oro' o higos blancos (de piel verde claro).

Puente de piedra sobre el río Huebra invadido por higueras silvestres. Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

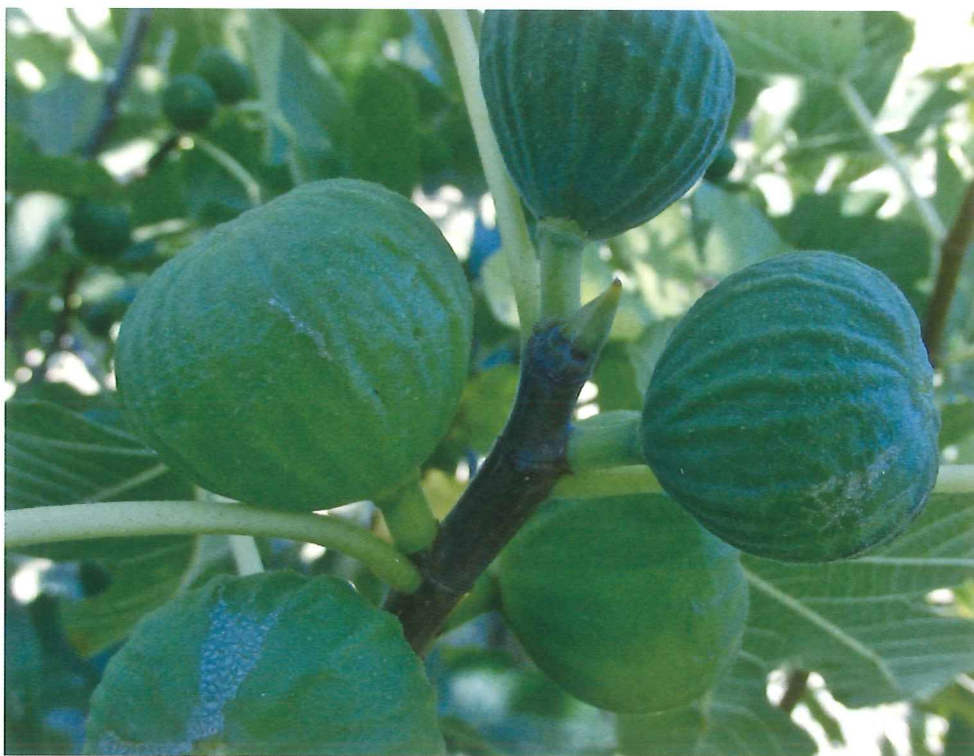
Se cultiva desde antiguo y se asilvestra en suelos soleados, roquedos y construcciones como puentes, castillos, iglesias, etc. Florece de mayo a octubre.

OBSERVACIONES

El látex (leche blanquecina) que contienen los pedicelos de hojas y frutos es algo cáustico, con capacidad para quemar la piel por lo que hay que tener cuidado con él, sobre todo se debe evitar su contacto con los ojos. Igualmente, es vesicante por contener furocumarinas fotosensibilizantes, produciendo irritaciones y eritemas en contacto con la piel y exposición al sol. Las hojas y siconos verdes son tóxicos si se ingieren.

La higuera tiene un complejo ciclo reproductivo pues las flores muestran una marcada proteroginia; de modo que existe una simbiosis entre la higuera e insectos himenópteros del género *Blastophaga*, que utilizan las flores femeninas de estilo corto (galígenas) para hacer la puesta de huevos en el ovario de esas flores, y de paso realizan la polinización de las flores longistilas (con el estilo largo).

Higos de higuera silvestre. Foto: J. M. Velasco.



IMPORTANCIA CULINARIA

Los higos y las brevas se pueden consumir crudos, secos y de muchas otras maneras; contienen un 50-60 % de azúcares (glucosa, fructosa y sacarosa). Sin embargo, a algunas personas que los comen les causa ulceraciones y llagas en la mucosa bucal, debido a pequeñas cantidades de látex que contiene la piel, por ello deben pelarse para su consumo. Las brevas se suelen recoger a finales de junio (por san Juan o san Pedro), son los siconos apicales que maduran por partenogénesis; mientras que los higos se cosechan a finales de verano o principios de otoño y proceden de siconos que fueron fecundados en primavera, muchos de los cultivares usados hoy en día son partenocárpicos (las flores no necesitan ser fecundadas para que se produzcan los higos). Incluso pueden producir una tercera fructificación en primavera, los llamados “cabrahigos”, estos no son comestibles. A finales de verano o principios de otoño se secan parcialmente los higos, se escaldan y se enharinan para obtener los “higos pasos” o “higos secos” típicos de la Navidad. Con los higos muy dulces se preparan vinos y aguardientes de higos. También se emplean para hacer un arrope de origen árabe-andaluz (se exprimen higos negros maduros y su jugo se cuece hasta que quede reducido a la cuarta parte). Los higos secos y triturados se han empleado como sustituto de café. En otros tiempos se fabricaba vinagre de higos. Los jarabes de higos se emplean en algunos productos de pastelería.

Plato de higos recogidos para su uso culinario. Foto: F. Gómez.



HIGOS CON CREMA INGLESA

INGREDIENTES

- 4 higos silvestres.
- Azúcar.
- Crema inglesa (1 litro de leche, 50 g de maicena, 250 g de azúcar y 3 yemas de huevo).
- Especias: anís estrellado, cardamomo y canela.
- Hojas de menta.

PREPARACIÓN

Infusionar la leche con las especias. Aparte, batir el azúcar con las yemas de huevo. Añadir la infusión a las yemas. Cuajar la crema inglesa al baño maría moviendo constantemente. Dejar enfriar.

Cortar los higos a la mitad, poner azúcar encima y dorar con un quemador o soplete.

PRESENTACIÓN

Colocar los higos sobre la crema y decorar con unas hojas de menta. Acompañar con una rebanada de pan de especias.

Higos con crema inglesa. Foto: D. Gómez.



MADROÑO, MADROÑERA

Arbutus unedo L.

Familia Ericáceas

DESCRIPCIÓN

Arbusto o arbolillo de hasta 10 m de altura con una corteza color pardo rojizo; hojas perennes, simples, alternas, algo coriáceas y con el margen finamente aserrado; flores hermafroditas, dispuestas en ramilletes colgantes de corola blanca y urceolada (forma de olla); fruto en baya globosa de 10-20 mm de diámetro, color amarillo y luego rojo.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

En las sierras del sur provincial, sobre todo en las zonas más térmicas. Florece en otoño, y sus frutos tardan un año en madurar. También puede apreciarse como ornamental en jardines y calles de la capital y alrededores.

Frutos de madroño en el árbol. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Los frutos si se comen en cantidad y muy maduros, pueden producir síntomas similares a borracheras, con dolores de cabeza o trastornos digestivos, pues en estos se forman derivados alcohólicos. Son algo indigestos y astringentes por su alto contenido en taninos.

El nombre genérico parece significar arbolillo, y el epíteto específico *unedo*, procede de los nombres latinos *unus* (uno) y *edo* (comer), es decir, “comer uno solo”, en referencia a las cualidades embriagadoras de los frutos muy maduros.

IMPORTANCIA CULINARIA

Los frutos maduros del madroño se pueden consumir crudos y también se utilizan para preparar mermeladas, confituras y hasta licores. Con los frutos fermentados se puede preparar un vino de madroño, el cual, una vez destilado, se convierte en brandy de madroño. También se elaboran con ellos licores como el conocido “Don Hilarion” de Madrid. Antiguamente, con los frutos se obtenía una bebida alcohólica fuerte conocida como “aguardiente de los cazadores”. Los frutos contienen un 20 % de azúcares, por lo que se emplearon antaño para la obtención de azúcar; de hecho en Orense, en 1811, se conocía al madroño como el ‘árbol del azúcar’.

Madroños listos para ser usados en culinaria. Foto: J. Barrios.



CLAFOUTIS DE MADROÑOS

INGREDIENTES

- 200 g de madroños.
- 200 g de azúcar glacé.
- 1 cucharadita de natillas en polvo.
- 1 corteza de limón rallada.
- 200 g de mantequilla.
- 200 g de almendra molida.
- 2 huevos.

PREPARACIÓN

Mezclar las almendras, el azúcar, el polvo de natillas y la corteza de limón. Añadir la mantequilla fundida y los huevos de uno en uno.

Usar un molde bajo para tartas. Untarlo de mantequilla y espolvorearlo con harina. Verter la mezcla y distribuir los madroños.

Hornear a 180 °C durante 20 min.

PRESENTACIÓN

Antes de servir, espolvorear con el azúcar glacé y consumir templado.

Nota: El *clafoutis* es una típica tarta francesa que se elabora horneando en un molde cerezas u otros frutos en una masa líquida.

Clafoutis de madroños. Foto: V. Salvador.



ZARZAMORA

Rubus ulmifolius Schott (= *Rubus fruticosus* auct., non L.)

Familia Rosáceas

DESCRIPCIÓN

Especie muy polimorfa. Arbusto con turiones (tallos de primer año) de sección acanalada y color violeta oscuro; hojas alternas, pinnaticompuestas, con 3 o 5 folíolos con el envés blanco y tomentoso, el folíolo terminal obovado, ovalado (forma de óvalo) u ovado (forma de sección longitudinal de huevo). Inflorescencia piramidal, sin hojas en los 12-17 cm apicales, con el eje blanco o grisáceo; las flores con 5 sépalos, de color blanco y tomentosos, 5 pétalos ovales de 9-14 mm de un color rosado, a veces blancos, y carpelos pelosos.

En la provincia existen otras 11 especies muy difíciles de distinguir entre sí y de escasa frecuencia, por lo que son bastante raras. Entre ellas se cita el 'frambueso' (*Rubus idaeus* L.), siendo muy raro.

Zarzamoras en Villares de Yeltes. Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece en orlas y claros de bosque, bordes de caminos, en setos, junto a muros, etc. Florece entre junio y agosto.

OBSERVACIONES

El nombre genérico procede del lat. *ruber* (rojo), por los frutos rojos de la frambuesa y del jugo rojizo de los frutos de muchas especies del género.

La zarzamora, según se creía en el siglo XVII, comida o llevada consigo, funcionaba como anafrodisíaca.

IMPORTANCIA CULINARIA

Los frutos de las zarceras, también llamados zarzamoras, son consumidos por muchas personas cuando están maduros (negros y llenos de jugo), tanto en crudo como para elaborar mermeladas, jaleas, compotas, tartas, vinos, licores, etc. Los italianos los preparan en macedonias con jugo de limón y nata. También se pueden usar para hacer licores de moras, macerándolas durante dos semanas en anís o aguardiente.

Las frambuesas se usan para perfumar el vino y con ellas se preparan mermeladas, compotas, confituras, zumos refrescantes o se comen directamente.

También son comestibles los frutos de las otras especies de zarza, unos son bastante ácidos y otros más agradables.

Los brotes jóvenes (turiones) y sin lignificar, una vez pelados, se pueden comer crudos o cocidos y consumidos como espárragos.

Zarzamoras de Bañobárez para uso culinario. Foto: J. M. Velasco.



TARTA DE ZARZAMORAS CON PERAS

INGREDIENTES

- 150 g de zarzamoras.
- Masa de hojaldre.
- Crema pastelera.
- 2 peras.
- Caramelo líquido (azúcar y agua).
- Harina de almendras.

PREPARACIÓN

Elaborar una crema pastelera con harina de almendras.

Hacer el caramelo con azúcar y un poco de agua, procurando que quede líquido.

Trocear las dos peras en cuartos y saltear en el caramelo líquido. Reservar un poco del caramelo para el decorado final.

Poner el hojaldre en un molde con la crema y las peras. Meter al horno a 200 °C, durante 20 min.

PRESENTACIÓN

Decorar con las zarzamoras y el caramelo líquido.

Tarta de zarzamoras con peras. Foto: D. Gómez.



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



Bellotas de encina de La Orbada. Foto: J. M. Velasco.

AVELLANO

Corylus avellana L.

Familia Betuláceas

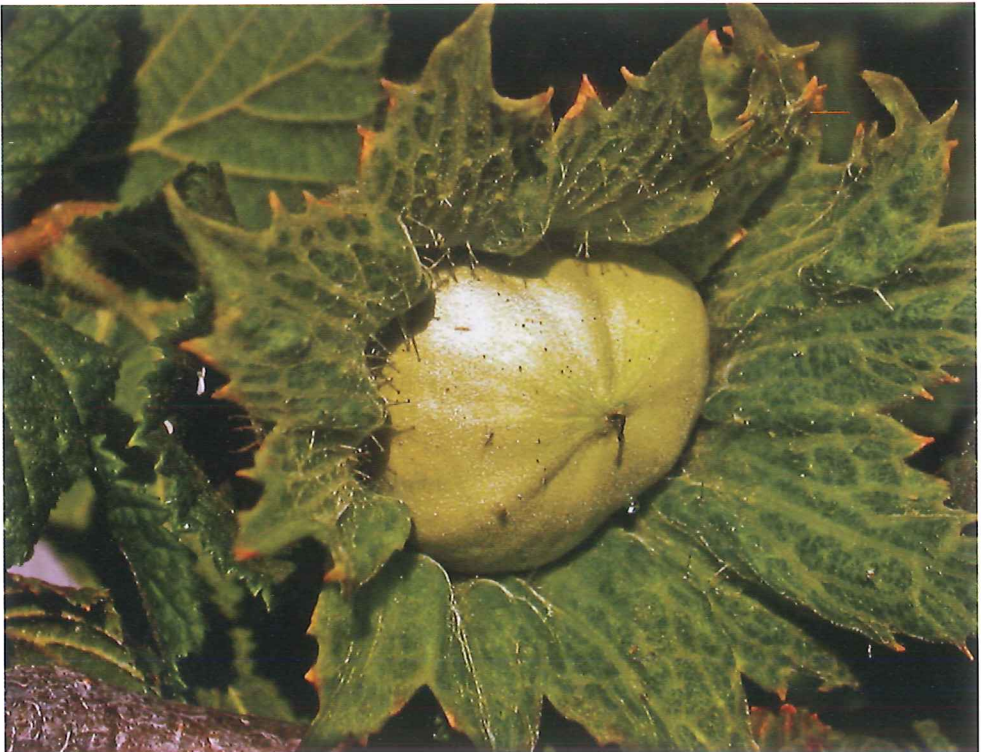
DESCRIPCIÓN

Arbusto con muchas ramas o varas saliendo de una cepa, o arbolillo de hasta 8 m de altura; hojas de 5-10 cm de longitud, caducas, alternas, ovadas y margen dentado. Especie monoica, las flores masculinas en amentos péndulos; las femeninas en grupo de 1-5, al final de ramitas laterales; fruto en nuez (avellana) con la cubierta leñosa, rodeado en la base por un capuchón foliáceo con flecos.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Habita en zonas umbrías y frescas de bosques como hayedos, rebollares, etc., en Salamanca puede verse en las sierras meridionales. Los frutos se recogen en el otoño.

Avellano en la Sierra de Béjar Foto: J. Barrios.



OBSERVACIONES

El avellano es el árbol celta de la sabiduría, símbolo de autoridad era usado por reyes para hacer los cetros. El nombre de avellana, según A. Laguna, procede de la ciudad de Avella (Campania, Italia), donde, al parecer, era abundante.

Es una planta que se cultiva como ornamental y como productora de frutos (avellanas) existiendo más de 100 variedades de la misma.

Las avellanas se han de recolectar cuando se empieza a caer el cáliz.

IMPORTANCIA CULINARIA

La avellana es la semilla más rica, de todas las oleaginosas, en aceite (hasta un 60 %), el cual puede ser empleado para cocinar. También contienen proteínas, por lo que se usan mucho como alimento en repostería y como frutos secos, tanto crudas como tostadas. Suelen emplearse para la elaboración de chocolates, cremas, helados, etc., de igual manera que las almendras. También se añaden a las ensaladas de frutas y a los platos salados como rellenos, soufflés y asados. En Aragón, machadas y con leche se dan a los niños como un reconstituyente para que crezcan fuertes y sanos. Con las avellanas machacadas y diluidas en agua con un poco de azúcar se prepara una especie de horchata.

Avellanas preparadas para su uso culinario. Foto: J. M. Velasco.



POLLO CON AVELLANAS

INGREDIENTES

- 50 g de avellanas tostadas.
- Un pollo de corral troceado.
- Dos rebanadas de pan tradición (harina de molino de piedra y masa madre).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Cebollino.
- 4 ajos.
- 2 vasos de vino de Jerez.
- 1 vaso de agua.
- 2 huevos.
- Sal.
- Harina de trigo.

PREPARACIÓN

Tostar las avellanas. Freír las rebanadas de pan y los ajos. Triturar todo y reservar. Guardar unas pocas avellanas enteras para la presentación del plato.

Cocer los huevos y reservar.

Salpimentar los trozos del pollo, enharinarlo y freírlo en una cazuela con un poquito de aceite.

Cuando el pollo esté dorado añadir las avellanas, el pan y los ajos triturados. Agregar el vino y el agua y ponerlo a cocer. Una vez cocido añadir las yemas de los huevos machadas en el mortero y las claras picadas en trozos pequeños. Dejar hervir otro ratito.

PRESENTACIÓN

Poner en los platos individuales el pollo y decorar con cebollino picado y avellanas tostadas enteras.

Pollo con avellanas silvestres. Foto: D. Gómez.



CASTAÑO

Castanea sativa Mill.

Familia Fagáceas

DESCRIPCIÓN

Árbol de hasta 30 m de altura de copa más o menos redondeada. Tronco grueso y corto en los ejemplares cultivados para la obtención de castaña. Hojas caducas de 10-25 cm de largo, de forma lanceolada y borde aserrado. Especie monoica, las flores masculinas en largas espigas erguidas llamadas “candelas”, formando grupitos amarillos por los numerosos estambres que poseen. En la base de la espiga se disponen las flores femeninas en grupos de 1 a 3. Los frutos son aquenios (castañas) que se encuentran rodeados por una cubierta correosa y erizada.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

En castañares de las sierras meridionales, uno de los mejores lo tenemos en La Honfría (Sierra de las Quilamas). Florece de mayo a junio, y las castañas se pueden recoger en octubre y noviembre, a las que primero maduran se las llama “migueleñas” (san Miguel es el 29 de septiembre) y las tardías “sanmartiniegas” (san Martín es el 11 de noviembre).

Castañas en el castañar de La Honfría (Linares de Riofrío). Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Procede, según se cree, del Mediterráneo oriental, y fue traído a España por los romanos. Aunque otros autores sostienen que ya estaba en España en el periodo Neolítico.

El nombre genérico deriva del gr. *kastanon* (castaño), y este del nombre de una ciudad del Ponto, donde se cultivó desde tiempos remotos, llamada Kastana.

Es una planta que ha dado origen a numerosos fitotopónimos como Miranda del Castañar, San Martín del Castañar, y a advocaciones de la virgen al aparecerse en castaños, como la Virgen del Castañar en Béjar.

Para mejorar las castañas silvestres se emplea la técnica del injerto.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las castañas han sido un alimento de primera necesidad en algunos lugares, recogiéndose en otoño y guardándose para el invierno; son muy nutritivas, con hasta un 40 % de almidón en peso fresco y un 25 % de grasas, además de proteínas. Se consumen crudas, asadas, cocidas y también peladas y secas (castañas pilongas), para este último uso las castañas han de ser de la variedad *reboldana* que se pela fácilmente. También se han molido para obtener una harina que se añadía a los rellenos, dicha harina se comercializa todavía. En repostería son famosos los *marron glacé* franceses. En Cuaresma se cocían las castañas con anís, miel y aceite para hacerlas más sabrosas. Existen diversas recetas para comerlas en potajes, sopas, cremas, etc.

Son algo indigestas en grandes cantidades pudiendo producir flatulencias, estreñimiento o cólicos.

Las semillas son una fuente de aceite comestible por el contenido en grasas apuntado anteriormente. La harina tostada se ha empleado como sustituto del café.

Cuenco de castañas para ser cocinadas. Foto: J. M. Velasco.



SALTEADO DE CASTAÑAS

INGREDIENTES

- 0,5 kg de castañas.
- 2 peras conferencia maduras.
- Caldo de pollo.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- 1 docena de cebollitas francesas.
- 0,5 kg de patatas de guarnición pequeñas.
- Mantequilla.
- Azúcar.
- Condimentos: nuez moscada, canela y pimienta.

PREPARACIÓN

Hervir las patatas con la piel y pelarlas.

Para pelar las castañas primero hacer una incisión por la parte curva y freír en abundante aceite a 140 °C, durante 5 min. Escurrir y pelar.

Escaldar las cebolletas durante 5 min. en agua con sal. Escurrir.

Pelar las peras, cortarlas en gajos.

En una olla con un trocito de mantequilla y la misma cantidad de aceite, rehogar las cebollas con una cucharada de azúcar. Cuando empiecen a coger color, añadir las castañas y un vasito de caldo. Esperar que se reduzca a la mitad. Añadir las patatas y las peras. Echar una pizca de nuez moscada, canela, pimienta y sal. Seguir rehogando sin dejar de mover suavemente. Servir.

Salteado de castañas con patatas. Foto: J. Arribas.



ENCINA, CARRASCA

Quercus ilex L. subsp. *ballota* (Desf.) Samp. (= *Quercus rotundifolia* Lam.)

Familias Fagáceas

DESCRIPCIÓN

La encina es el árbol ibérico por antonomasia, puede alcanzar los 27 m de altura, aunque puede verse como arbusto (chaparra o carrasca) o arbolillo (encino). Su copa suele ser semiesférica si no está podada. Hojas perennes y correas de 1,5-4 cm de largo, de forma elíptica u ovalada, con el borde entero o algo punzante, cubiertas de un tomento blanquecino en el envés. Especie monoica, las flores masculinas en amentos amarillos. Fruto en aquenio (bellota) de 1,5-3,5 cm sobre un pedúnculo corto y dentro de una cúpula de escamas casi planas. En la subespecie *ballota*, existente en Salamanca, las bellotas son dulces, aunque algunos árboles las producen algo amargas.

Existen otras especies del género *Quercus* como el quejigo (*Q. faginea* Lam.), rebollo (*Q. pyrenaica* Willd.), alcornoque (*Q. suber* L.) y roble carvallo (*Q. robur* L.), cuyas bellotas amargas se pueden hacer comestibles y se han consumido en épocas de hambruna.

Bellotas en una encina de La Orbada. Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Forma los encinares mediterráneos extendidos por casi toda la provincia, esca-seando en el cuadrante nororiental de la provincia. Florece en los meses de abril o mayo.

OBSERVACIONES

La encina era ya denominada por los romanos como *ilex*, y Linneo mantuvo este nombre para el epíteto específico.

La industria del curtido tuvo una gran importancia en Salamanca y resto de Castilla y León durante ocho siglos, existiendo numerosas tenerías. Alrededor del año 1950 desaparecen la mayor parte de las tenerías de la región, usaban la “casca” de raíz.

Una de sus principales utilidades es la bellota como alimento para el ganado porcino ibérico en bosques adehesados con pasto, con el que se preparan las excelentes chacinas salmantinas.

IMPORTANCIA CULINARIA

Las bellotas son ricas en glúcidos y lípidos, por lo que en otras épocas fueron utilizadas como alimento del hombre. Su contenido en taninos no las hace demasiado

Bellotas de Bañobárez listas para su uso. Foto: J. M. Velasco.



apetecibles para el paladar humano, resultando un poco ásperas; y como dice Bruneton (2001) “las bellotas solo se comen en períodos de escasez de alimentos, con dolores abdominales, trastornos digestivos y cefaleas”. No obstante, fue alimento de muchas personas y durante siglos se emplearon como materia panificable, así lo atestiguan restos arqueológicos de diversos sitios e historiadores romanos como Estrabón y Plinio. En el mundo rural, se afirma que hasta mediados del siglo XIX, el 90 % de la población hacía harina de bellotas y castañas para elaborar pan.

Otro alimento que se obtiene de este árbol es la miel de encina, de color oscuro, siendo muy apreciada y cotizada. No procede del néctar de las flores que liban las abejas sino que se obtiene de otra manera: a finales de verano y principios de otoño, si el tiempo es cálido y lluvioso, se desarrolla un hongo que infecta a la bellota por la base, transformando los polisacáridos en azúcares simples que componen una sustancia pegajosa conocida como “mela” de la bellota, alimento predilecto de las abejas con la que elaboran la “miel de encina y tomillo” al mezclarla con el néctar obtenido del tomillo y que depositan en la colmena.

Bellotas peladas para hacer harina. Foto: D. Gómez.



MANTECADOS IBÉRICOS DE BELLotas

INGREDIENTES

- 350 g de harina de bellota dulce.
- 400 g de harina de trigo.
- 375 g de manteca de cerdo ibérico.
- 100 ml de vino blanco.
- 10 g de sal.
- Azúcar.

PREPARACIÓN

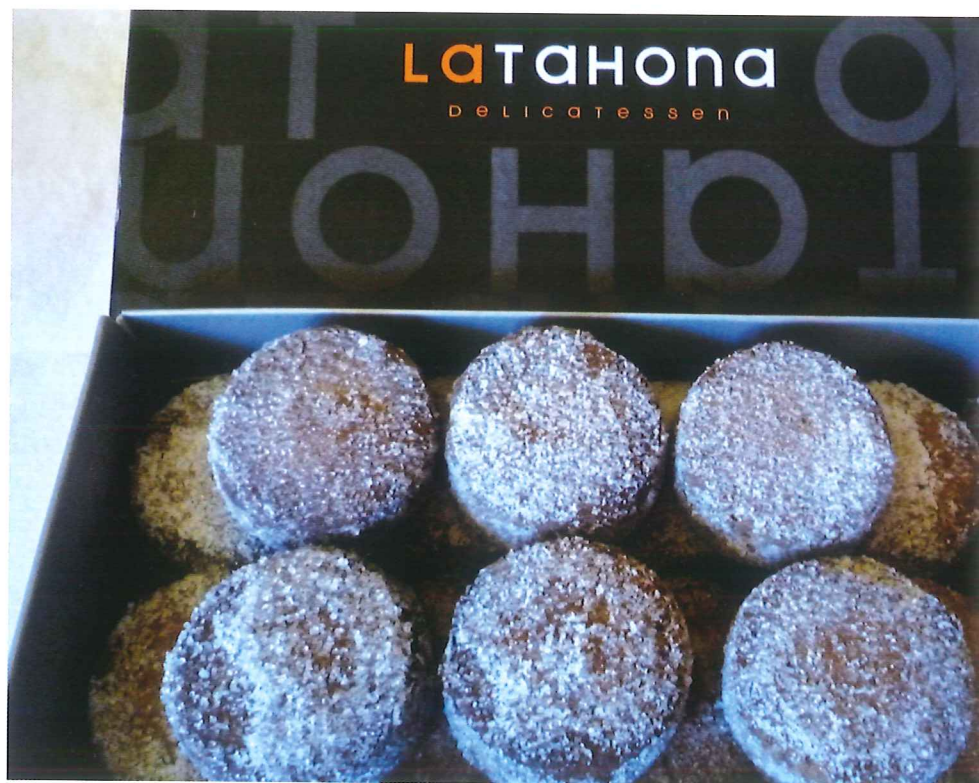
Primero dejar secar las bellotas, pelar bien y triturar hasta que quede una harina lo más fina posible.

Mezclar todos los ingredientes. Estirar la masa hasta que alcance una altura de 1-1,5 cm. Dar forma con un corta pastas.

Cocer a 220 °C, durante 20 o 25 min.

Cuando estén fríos rebozar en azúcar.

Mantecados ibéricos de bellotas. Foto: D. Gómez.



OLMO, NEGRILLO, ÁLAMO

Ulmus minor Mill.

Familia Ulmáceas

DESCRIPCIÓN

Árbol de hasta 30 m de altura. Hojas de hasta 10 cm de largo, simples, en disposición dística, caducas, ásperas al tacto, de forma aovada, con el borde aserrado y la base asimétrica respecto del nervio medio. Flores color verde rojizo, en grupos globosos sobre las ramillas, que se forman antes que las hojas. Los frutos en sámara de 7-20 mm de largo, casi orbiculares.

Existen otras especies parecidas: el ‘olmo siberiano’ (*Ulmus pumila* L.), de origen asiático, resistente a la grafiosis, con las hojas elíptico-lanceoladas, muy plantado en parques y jardines; *Ulmus minor* var. *vulgaris* (Aiton) Richens, antes *U. procera* Salisb., con hojas grandes y muy ásperas; y el ‘olmo de montaña’ (*Ulmus glabra* Huds.), que presenta las hojas más anchas en la parte superior.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece, de forma silvestre, en márgenes de ríos formando pequeñas olmedas. También se pueden ver en parques y jardines. Florece entre febrero y abril.

Frutos de olmo siberiano en Cabrerizos. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

El nombre genérico *Ulmus* corresponde al nombre que usaban los romanos para designar al árbol y a la madera. Se cree que es de procedencia indogermánica, y vendría del término *el-*, u *ol-*: amarillo, o anaranjado, colores de la madera recién cortada.

Los olmos son árboles ornamentales por su porte y la sombra que proyectan. Se plantaron en muchas plazas, a la entrada de iglesias, ermitas, etc.

En la época de José Bonaparte (principios del siglo XIX) se promulgó una orden para que se plantaran olmos en bordes de carreteras y ciudades de cara a suministrar madera para la construcción naval de barcos. Ya antes, los Reyes Católicos ordenaron plantar olmos en las plazas de los pueblos. Otros monarcas como Felipe II, Carlos III y Fernando VI apoyaron la plantación de olmos. Los olmos han sufrido una infección, la enfermedad holandesa del olmo, producida por 3 especies de hongos ascomicetos: *Ophiostoma ulmi* (= *Ceratocystis ulmi*), *O. nova-ulmi* y *O. himal-ulmi*, que transmiten unos escarabajos llamados ‘barrenillos’ (*Scolytus* sp. pl.), cuyas larvas excavan galerías debajo de la corteza y que han diezmado nuestros olmos.

IMPORTANCIA CULINARIA

Dioscórides comenta que las hojas se comían cocidas, como si fuera verdura. Los frutos son comestibles en verde, en Soria los llamaban “chipi-chapa” y en Burgos “sopa de la Virgen”, pudiendo ser consumidos para adornar diversos platos; su sabor recuerda al de granos verdes de cereales (sobre todo de cebada y trigo), los cuales han sido comidos por todos los niños de España hasta hace algunas décadas.

Plato de frutos de olmo aseados para su uso culinario. Foto: J. M. Velasco.



MARINADO DE SALMÓN CON FRUTOS DE OLMO

INGREDIENTES

- Frutos verdes de olmo.
- Salmón marinado.
- Mostaza.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pimienta negra molida.

PREPARACIÓN CULINARIA

Marinar el salmón. Hacer una salsa con una cucharada de mostaza, aceite y pimienta negra molida. Emulsionar.

PRESENTACIÓN

Colocar la salsa sobre una fuente y encima el salmón en dados o en lonchas. Decorar con los frutos de olmo aderezados con un chorrito de aceite.

Marinado de salmón con frutos de olmo. Foto: D. Gómez.



PINO PIÑONERO

Pinus pinea L.

Familia Pináceas

DESCRIPCIÓN

Pino de porte aparasolado, pudiendo alcanzar 30 m de altura. Corteza de color pardo grisáceo. Hojas aciculares en grupos de dos, de 10-20 cm de largo y más delgadas que las del pino resinero. Sus piñas anchamente ovoides, de gran tamaño (8-14 cm de largo por 7-10 cm de ancho), llevan en cada escama dos piñones de 15-20 mm de largo. Maduran al tercer año, diseminando los piñones en la primavera del cuarto año.

También tienen partes comestibles como piñones, hojas, conos masculinos, piñas o incluso el floema, las siguientes especies que se han empleado para obtener algunos de los órganos citados: *Pinus pinaster* Aiton, *P. sylvestris* L. y *P. halepensis* Mill.

Piña de pino piñonero de Arabayona de Mógica. Foto: J. M. Velasco.



DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

En pinares de la parte nororiental de la provincia de Salamanca. Las piñas verdes se recogen por san Juan (24 de junio).

OBSERVACIONES

El pan de corteza interna (floema) de pino parece ser una tradición escandinava principalmente. La mención se encuentra en la literatura medieval y puede tener una tradición aún más antigua en el pueblo Sami. Durante el siglo XVIII y principios del XIX, Europa del Norte experimentó la Pequeña Edad de Hielo de la mitad del siglo XVIII. La cosecha de cereales se vio gravemente afectada, y hubo soluciones creativas para hacer harina. En 1742, las muestras de “pan de emergencia” fueron enviadas desde Kristiansand (Noruega) a la Administración Real de Copenhague, entre ellas el pan de corteza. La última vez que se consumió pan de corteza fue en Noruega durante las Guerras Napoleónicas. En el norte de Suecia, los rastros de la recolección de corteza de pino silvestre, por la etnia Sami, se conocen de la década de 1890, y en Finlandia, el *pettuleipä* (literalmente “pan de corteza de pino”) se produjo como sucedáneo de pan durante la Guerra Civil finlandesa de 1918.

Piñas recogidas por san Juan (24 de junio). Foto: J. M. Velasco.



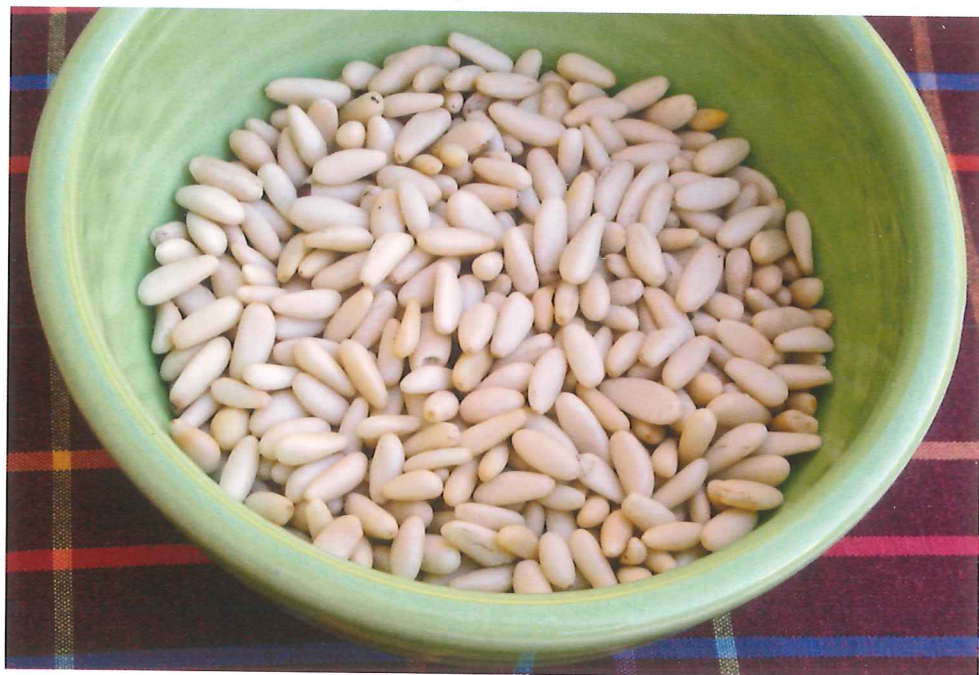
IMPORTANCIA CULINARIA

Este pino se emplea para la obtención de piñones; la producción es de unos 225 kg/ha. Se emplean en charcutería (morcillas, “calducho” de Valladolid, etc.). En la comarca de Tierra de Pinares se han comido las piñas verdes por san Juan; este hábito perdura en La Manchuela (Albacete-Cuenca) preparándolas en agusal. Se utiliza también en numerosos platos y repostería como los famosos empiñonados, bollos de piñón, turrón, etc., y como fruto seco. Pedrajas de San Esteban (Valladolid) es el pueblo de España con mayor producción de piñón.

Para hacer el pan de corteza de pino, a partir de la harina de corteza (*bark flour*), se ha de extraer el floema o corteza interna del árbol (pino, píceo o abeto), es una capa blanquecina que existe entre la corteza externa o ritidoma y la madera o xilema, que está formada por células vivas por donde circula la savia elaborada de estas plantas. El proceso es bastante laborioso, pues hay que extraer tiras de corteza, separar la parte interna de la corteza externa o ritidoma (tejido muerto suberizado), después hay que trocear las tiras y deshidratarlas en un horno, a continuación hay que conseguir reducirlas a polvo en un molinillo para poderlo mezclar con harina de cereal. Otra forma de obtener una harina similar es rallando las piñas verdes y deshidratar el rallado.

También se pueden aprovechar las hojas o agujas pues son muy ricas en vitamina C (250 mg/100g de hojas) y vitamina K y los conos masculinos jóvenes crudos o cocinados.

Piñones pelados y listos para su uso. Foto. J. M. Velasco.



TARRINA DE OREJA DE CERDO CON *FOIE* Y AROMAS DE PINAR

INGREDIENTES

- 175 g de piñones.
- Piña verde rallada.
- 1 oreja de cerdo.
- 200 g de bloque de *foie* de pato.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 puerro.
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- 2 hojas de laurel.
- 3 ramitas de albahaca.
- 50 g de queso castellano de oveja.
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta negra.

PREPARACIÓN

Hervir la oreja de cerdo con la cebolla, el puerro, la zanahoria, ajo, laurel y pimienta. Tostar los piñones. Reservar unos pocos para la presentación.

En una tarrina, colocar en capas la oreja cortada en trozos, el bloque de *foie* y 100 g de piñones. Tapar con plástico de cocina y poner un peso encima para que quede bien prensado. Reservar en nevera.

Hacer un pesto triturando 50 g de piñones, el queso, sal, añadir aceite poco a poco hasta que esté bien ligado.

Rallar un poco de la corteza verde de la piña.

PRESENTACIÓN

Cortar la porción de tarrina que se vaya a comer, poner encima la salsa de pesto y unos piñones tostados. Añadir la ralladura de la corteza de piña verde.

Tarrina de oreja de cerdo con *foie* y aromas de pinares. Foto: D. Gómez.



OTROS VEGETALES



Pulmonaria de árbol en detalle de la Sierra de Béjar. Foto: J. M. Velasco.

LIQUEN DE ÁRBOL, PULMONARIA DE ÁRBOL

Lobaria pulmonaria (L.) Hoffm. (= *Sticta pulmonacea* [Ach.] Ach.)

Clase Lecanoromicetos, Familia Lobariáceas

DESCRIPCIÓN

Hongo liquenizado (o liquen) epífita, de tipo foliáceo, color oliváceo en estado hidratado o pardo verdoso pálido en seco, de unos 20 cm de diámetro, profundamente dividido con lóbulos de hasta 3 cm de ancho y a menudo separado del sustrato en su mayor parte. La superficie presenta depresiones ovales y nervios formando una retícula. En la cara inferior presenta convexidades de blanquecinas a color beige y surcos tapizados de pelos cortos. Apotecios (estructuras reproductoras del hongo) de color pardo rojizo dispuestos en el margen del talo, sobre todo. Los fotobiontes de este hongo liquenizado son cianobacterias del género *Nostoc* que se encuentran formando agregados llamados cefalodios; y un alga de la especie *Dictyochlorosis reticulata*.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR

Crece sobre cortezas de árboles, principalmente robles rebollos y castaños en las zonas montañosas del sur provincial.

Lobaria pulmonaria sobre un rebollo en Linares de Riofrío. Foto: J. M. Velasco.



OBSERVACIONES

Este hongo liquenizado (o líquen) fue descrito en 1753 por C. Linneo como *Lichen pulmonarius* L., posteriormente, G. F. Hoffman, en 1796, lo transfiere a la combinación *Lobaria pulmonaria* (L.) Hoffm.; y en 1808, G. Biroli lo traspassa a *Sticta pulmonaria* (L.) Biroli. Un poco antes, en 1803, E. Acharius, lo describe como *Parmelia pulmonacea* Ach., y, posteriormente, en 1810, lo valida como *Sticta pulmonacea* (Ach.) Ach. Esta es la historia nomenclatural del nombre científico de este líquen que nos indica que, siguiendo el Código Internacional de Nomenclatura de 2012, debemos concluir que la combinación o binomen correcto es *Lobaria pulmonaria* (L.) Hoffm.

En la Edad Media fue usada contra enfermedades pulmonares, como tuberculosis (tisis) y asma, siguiendo la “doctrina de las signaturas” de Paracelso, por su aspecto, el cual recuerda a los pulmones. Como consecuencia, son muchos los autores antiguos que la mencionan como “planta medicinal”, entre ellos Pena y Lobel (1576), Lamarck (1783), Argenta (1862) y Teixidor (1871).

IMPORTANCIA CULINARIA

En Fenoscandia (región formada por los países nórdicos), se ha empleado, una vez seco y molido, para obtener una especie de harina con la que se elaboraba un pan, mezclada con harina de cereal. Su sabor recuerda al del champiñón fresco, una vez que se han eliminado los principios amargos, los ácidos líquénicos, mediante la inmersión en agua fría o mejor aún con una doble decocción.

Los líquenes de árbol aseados y lavados. Foto: D. Gómez.



En Bosnia y Herzegovina se han consumido siete especies de líquenes para hacer harina de liquen en épocas de hambruna, una muy usada fue la pulmonaria (Redzic *et al.*, 2010).

En la Siberia de los siglos XVII y XVIII fue utilizada, por parte de monjes, para la fabricación de cerveza como sustituto del lúpulo para proporcionar amargor a la misma. En la región de Laponia utilizan este liquen como alimento en ensaladas y para obtener una gelatina después de un proceso para eliminar el compuesto amargo. Actualmente, se hace una doble decocción, la primera se realiza utilizando la proporción de 10 g de liquen en 1 litro de agua, cocer durante 1 minuto; retirar el agua, lavar el liquen y ponerlo en 1,5 litros de agua, cocer durante 30 minutos.

BRIOCHE DE LIQUEN DE ÁRBOL CON HUEVO Y JAMÓN

INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| - 50 g de liquen. | - 250 g de harina. |
| <i>Lobaria pulmonaria</i> hidratado. | - 6 g de sal. |
| - 38 g de azúcar. | - 10 g de levadura fresca. |
| - 150 g de huevo. | - 125 g de mantequilla. |

Con estas cantidades se obtienen varios *brioche*s individuales.

PREPARACIÓN

Elaboración del *brioche*:

Amasar a mano todos los ingredientes y añadir el liquen cortado en trocitos. Dejar reposar en frío la masa en bloque durante 24 horas. Dividir en piezas, meter en moldes y dejar fermentar hasta que adquiriera el doble del tamaño. Untar de huevo batido con una brocha y meter en el horno a 180 °C durante 15 o 20 min.

Elaboración del plato

- 1 huevo.
- 2 lonchas finas de jamón ibérico.
- 1 *brioche*.

Freír un huevo con una gota de aceite dejándolo a medio hacer. Cortar unas lonchas finas de jamón ibérico. Quitar la parte de arriba del *brioche* y sobre la otra parte colocar las lonchas de jamón y la yema del huevo. Tapar con la capa del *brioche* y meter unos cinco minutos en el horno previamente calentado.

Nota: Proceso de limpieza: poner el liquen en abundante agua y con un cepillo limpiar bien el envés debajo del grifo para eliminar los musgos pegados. Una vez bien limpio, se deja una noche en agua fría para eliminar el amargor. Escurrir y poner a secar. Con todo el proceso, el liquen pierde un poco el color verdoso.

Brioche partido para que se vean en su interior trozos del liquen. Foto: J. M. Velasco.



Brioche de liquen de árbol con huevo y jamón. Foto: D. Gómez.



ANEXO

OTRAS PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES DE SALAMANCA

Para que el lector investigue en el campo y en el arte culinario, incorporamos en este anexo una lista complementaria de 217 plantas silvestres comestibles que crecen en la provincia de Salamanca; indicamos un nombre vulgar, el nombre científico y las partes u órganos utilizables, y por tanto comestibles. Si alguna especie tiene partes tóxicas o su consumo en exceso o en determinado grado de desarrollo puede producir intoxicaciones, hacemos una advertencia mediante una llamada con el símbolo (P), de ¡Precaución! al lado del nombre vulgar para que el lector busque más información sobre dicha especie.

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Milenrama	<i>Achillea millefolium</i>	hojas muy jóvenes
Culantrillo	<i>Adiantum capillus-veneris</i>	frondes
Rompesacos	<i>Aegilops geniculata</i>	frutos guisados
Trigo montesino	<i>Aegilops ovata</i>	granos y brotes
Agrimonia	<i>Agrimonia eupatoria</i>	hojas (aromatizante)
Hierba rastrera	<i>Agrostis stolonifera</i>	rizomas
Pie de león	<i>Alchemilla vulgaris</i>	hojas frescas o secas
Malva real	<i>Alcea rosea</i>	hojas jóvenes, flores y frutos
Llantén de agua	<i>Alisma plantago-aquatica</i>	rizoma
Ajoporro	<i>Allium ampeloprasum</i>	bulbo, hojas (parte blanca)
Ajo chirrio	<i>Allium paniculatum</i>	bulbo
Cebollino	<i>Allium schoenoprasum</i>	bulbo y hojas
Ajo de cigüeña	<i>Allium sphaerocephalon</i>	bulbo, hojas y flores
Puerro de viña	<i>Allium vineale</i>	hojas, bulbos y bulbillos
Malvavisco	<i>Althaea officinalis</i>	raíz, hojas y flores

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Murajes (P)	<i>Anagallis arvensis</i>	tallos y hojas
Lenguazas	<i>Anchusa azurea</i>	hojas tiernas
Cerraja lanuda	<i>Andryala integrifolia</i>	hojas basales cocidas
Ahogagatos	<i>Anthriscus caucalis</i>	hojas y tallos
Angélica silvestre	<i>Angelica sylvestris</i>	toda la planta
Berrazas (P)	<i>Apium nodiflorum</i>	hojas (ensalada y cocidas)
Tortero	<i>Arrhenatherum elatius</i>	tubérculos y granos
Artemisa (P)	<i>Artemisia vulgaris</i>	brote y sumidades floridas
Caña común	<i>Arundo donax</i>	granos y brotes
Gamones	<i>Asphodelus albus</i>	brote y semillas
Carnizuelo	<i>Astragalus cymbaearpos</i>	frutos tiernos
Costillas	<i>Astragalus pelecinus</i>	frutos tiernos
Armuelle	<i>Atriplex patula</i>	hojas
Avena silvestre	<i>Avena fatua</i>	frutos o granos (harina)
Hierba de Santa Bárbara	<i>Barbarea verna</i>	hojas jóvenes y brotes florales
Hierba de los carpinteros	<i>Barbarea vulgaris</i>	hojas y botones florales
Mirabel	<i>Bassia scoparia</i>	semillas, brotes jóvenes
Abedul	<i>Betula alba</i>	floema y savia elaborada
Cáñamo acuático	<i>Bidens tripartita</i>	hojas jóvenes cocinadas
Borraja	<i>Borago officinalis</i>	hojas (rebozadas y cocidas)
Mostaza negra	<i>Brassica nigra</i>	raíces, hojas, flores y semillas
Pan de cuco	<i>Briza maxima</i>	espigas tiernas
Espárrago de norza (P)	<i>Bryonia dioica</i>	brote muy tierno
Mostacilla	<i>Bunias erucago</i>	hojas
Calaminta	<i>Calamintha nepeta</i>	tallos floridos

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Perfoliada	<i>Bupleurum rotundifolium</i>	hojas
Maravilla silvestre	<i>Calendula arvensis</i>	capítulos florales
Brecina	<i>Calluna vulgaris</i>	sumidades floridas
Mastuerzo de prado	<i>Cardamine pratensis</i>	hojas y flores
Pan y queso	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	raíces, hojas basales, semillas
Cardo	<i>Carduus tenuiflorus</i>	hojas basales y tallos pelados
Cadejas	<i>Caucalis platycarpus</i>	semillas molidas
Lodón	<i>Celtis australis</i>	frutos maduros
Cardo estrellado	<i>Centaurea calcitrapa</i>	brote jóvenes
Azulejos	<i>Centaurea cyanus</i>	flores
Milamores	<i>Centranthus ruber</i>	hojas, puntas de tallos y flores
Manzanilla	<i>Chamomilla recutita</i>	capítulos
Zurrón	<i>Chenopodium bonus-henricus</i>	hojas, flores y semillas
Pajitos	<i>Chrysanthemum coronarium</i>	capítulos florales y hojas
Cardo cundidor	<i>Cirsium arvense</i>	brote tiernos y raíces
Cardo común	<i>Cirsium vulgare</i>	brote tiernos y raíces
Jara pringosa	<i>Cistus ladanifer</i>	semillas y flores
Vizarras (P)	<i>Clematis vitalba</i>	renuevos cocidos
Albahaca silvestre	<i>Clinopodium vulgare</i>	hojas
Cardo santo	<i>Cnicus benedictus</i>	hojas, flores y raíces
Berza campestre	<i>Conringia orientalis</i>	hojas crudas o cocidas
Hierba de caballo	<i>Conyza canadensis</i>	brote jóvenes cocidos
Cornejo	<i>Cornus sanguinea</i>	frutos maduros
Majoletas	<i>Crataegus monogyna</i>	frutos
Achicoria de carnizuelo	<i>Crepis vesicaria</i>	hojas (ensalada o cocidas)

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Casporrinas	<i>Crocus carpetanus</i>	bulbos (crudos o sofritos)
Belladona falsa	<i>Cucubalus baccifer</i>	plantas jóvenes
Hierba del campanario	<i>Cymbalaria muralis</i>	planta en crudo
Grama	<i>Cynodon dactylon</i>	estolones y rizomas
Retama negra	<i>Cytisus scoparius</i>	botón floral, semillas y flores
Zanahoria silvestre	<i>Daucus carota</i>	raíces jóvenes y tiernas
Hierba de los cirujanos	<i>Descurainia sophia</i>	brote jóvenes, hojas y semillas
Oruga silvestre	<i>Diplotaxis erucoides</i>	hojas
Jaramago silvestre	<i>Diplotaxis tenuifolia</i>	hojas, flores
Helecho macho	<i>Dryopteris filix-mas</i>	brote jóvenes y rizomas
Viborera (P)	<i>Echium vulgare</i>	raíz, hojas, brotes y flores
Grama de las boticas	<i>Elytrigia repens</i>	granos y rizoma
Adelfilla	<i>Epilobium angustifolium</i>	brote jóvenes
Rúcula	<i>Eruca vesicaria</i>	hojas basales tiernas
Cardo corredor	<i>Eryngium campestre</i>	raíces y parte basal de tallos
Habichuelones	<i>Fallopia convolvulus</i>	brote tiernos
Reina de los prados	<i>Filipendula ulmaria</i>	hojas y flores
Fresas silvestres	<i>Fragaria vesca</i>	frutos maduros
Fresno	<i>Fraxinus angustifolius</i>	frutos verdes
Cardo	<i>Galactites tomentosa</i>	tallos jóvenes pelados
Hierba moderna	<i>Galinsoga parviflora</i>	tallos y hojas
Amor de hortelano	<i>Galium aparine</i>	brote y frutos
Cuajaleche	<i>Galium verum</i>	flores
Hierba de San Benito	<i>Geum urbanum</i>	raíces, rizoma y hojas tiernas
Hiedra terrestre	<i>Glechoma hederacea</i>	hojas y brotes tiernos

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Hierba del maná	<i>Glyceria fluitans</i>	semillas
Perpetua	<i>Helichrysum stoechas</i>	capítulos
Jaramago	<i>Hirschfeldia incana</i>	brotos jóvenes y tallos florales
Espiga de ratón	<i>Hordeum murinum</i>	granos enteros o en harina
Trompera	<i>Hypochoeris glabra</i>	agallas tiernas
Hierba del halcón	<i>Hypochoeris radicata</i>	hojas basales
Jumbrio	<i>Juniperus oxycedrus</i>	gálbulos (falsos frutos)
Lechuga silvestre (P)	<i>Lactuca virosa</i>	hojas muy tiernas
Lechuguillas (P)	<i>Lactuca serriola</i>	hojas muy tiernas
Zapatitos de la Virgen	<i>Lamium amplexicaule</i>	hojas y flores
Ortiga muerta	<i>Lamium maculatum</i>	flores
Hierba pezonera	<i>Lapsana communis</i>	hojas y brotes jóvenes
Almorta silvestre (P)	<i>Lathyrus cicera</i>	brotos, vainas y semillas verdes
Tomillo burrero	<i>Lavandula pedunculata</i>	flores (condimento)
Cucos	<i>Leontodon taraxacoides</i>	hojas tiernas
Mostaza silvestre	<i>Lepidium campestre</i>	hojas, brotes y semillas
Mastuerzo mayor	<i>Lepidium latifolium</i>	hojas
Margarita	<i>Leucanthemum vulgare</i>	capítulos florales
Martagon	<i>Lilium martagon</i>	bulbos, botones florales y flores
Lunaria	<i>Lunaria annua</i>	hojas, raíces y frutos jóvenes
Chochos silvestres	<i>Lupinus hispanicus</i>	semillas tostadas
Altramuz amarillo	<i>Lupinus luteus</i>	semillas
Cambronera	<i>Lycium europaeum</i>	brotos jóvenes, frutos crudos
Salicaria	<i>Lythrum salicaria</i>	hojas, tallos (médula) y flores
Maíllo	<i>Malus sylvestris</i>	frutos o maíllas

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Cabezuela	<i>Mantisalca salmantica</i>	penca de hojas basales
Marrubio	<i>Marrubium vulgare</i>	hojas
Manzanilla	<i>Matricaria recutita</i>	capítulos
Lupulina	<i>Medicago lupulina</i>	semillas germ., hojas y flores
Carretón	<i>Medicago polymorpha</i>	hojas e inflorescencias
Alfalfa	<i>Medicago sativa</i>	sumidades floridas
Meliloto blanco (P)	<i>Melilotus albus</i>	hierba seca
Melisa	<i>Melissa officinalis</i>	hojas
Melisa bastarda	<i>Melitis melissophyllum</i>	hojas
Jedrea	<i>Mentha cervina</i>	inflorescencia (condimento)
Hortelana	<i>Mentha spicata</i>	tallos tiernos y hojas (condim.)
Hierbabuena de burro	<i>Mentha suaveolens</i>	hojas
Quitameriendas (P)	<i>Merendera pyrenaica</i>	bulbo
Matacandiles	<i>Muscari racemosum</i>	bulbo
Coyombro	<i>Muscari comosum</i>	bulbo
Lechuga de muros	<i>Mycelis muralis</i>	hojas
Campanilla (P)	<i>Narcissus bulbocodium</i>	bulbos pelados y crudos
Hierba de los gatos	<i>Nepeta cataria</i>	brotos (ensalada)
Arañuela	<i>Nigella damascena</i>	semillas
Nenúfar amarillo	<i>Nuphar lutea</i>	semillas, rizomas y flores
Nenúfar blanco	<i>Nymphaea alba</i>	frutos
Onagra (P)	<i>Oenothera biennis</i>	semillas, raíces y hojas
Cardo borriquero	<i>Onopordum acanthium</i>	penca de hojas basales
Compañón	<i>Orchis morio</i>	tubérculos cocidos
Leche de gallina (P)	<i>Ornithogalum umbellatum</i>	bulbos

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Acederilla (P)	<i>Oxalis corniculata</i>	bulbos, hojas, flores y frutos
Parietaria	<i>Parietaria officinalis</i>	hojas y tallos
Carrizo	<i>Phragmites australis</i>	tallos
Raspasayo	<i>Picris echioides</i>	hojas basales muy jóvenes
Hierba carmín (P)	<i>Phytolacca americana</i>	brotos jóvenes
Cornicabra	<i>Pistacia terebinthus</i>	semillas
Guisantes silvestres	<i>Pisum sativum</i> subsp. <i>sativum</i> var. <i>arvense</i>	semillas verdes
Estrellamar	<i>Plantago coronopus</i>	hojas basales
Centinodia (P)	<i>Polygonum aviculare</i>	granos y hojas hervidos
Pata de perdiz (P)	<i>Polygonum lapathifolium</i>	granos y hojas hervidos
Persicaria (P)	<i>Polygonum persicaria</i>	granos y hojas hervidos
Álamo	<i>Populus alba</i>	brotos, amentos y floema
Chopo	<i>Populus nigra</i>	brotos y amentos jóvenes
Espiga de agua	<i>Potamogeton natans</i>	tubérculos y hojas cocidos
Tormentilla	<i>Potentilla erecta</i>	raíces cocidas y hojas
Primavera	<i>Primula vulgaris</i>	flores
Hierba de las heridas	<i>Prunella vulgaris</i>	hojas
Guindas	<i>Prunus cerasus</i>	frutos
Cerezo de Santa Lucía	<i>Prunus mahaleb</i>	frutos carnosos
Helecho común (P)	<i>Pteridium aquilinum</i>	brotos tiernos y rizomas
Piruétanos	<i>Pyrus bourgaeana</i>	frutos
Celidonia menor	<i>Ranunculus ficaria</i>	hojas tiernas, tallos y bulbillos
Rabanillo	<i>Raphanus raphanistrum</i>	semillas
Rabanizas	<i>Rapistrum rugosum</i>	hojas basales
Farolillo (P)	<i>Reseda phyteuma</i>	hojas e inflorescencia

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Uñas del diablo	<i>Rhagadiolus stellatus</i>	hojas jóvenes y planta entera
Zumaque	<i>Rhus coriaria</i>	frutos
Babaoles dulces	<i>Roemeria hybrida</i>	brotos tiernos
Anoejas	<i>Romulea bulbocodium</i>	bulbos pelados y crudos
Acederones	<i>Rumex induratus</i>	hojas
Rusco	<i>Ruscus aculeatus</i>	brotos muy jóvenes y rizoma
Ruda (P)	<i>Ruta angustifolia</i>	hojas
Sauce blanco	<i>Salix alba</i>	brotos, amentos, hojas y floema
Barrilla pinchosa	<i>Salsola kali</i>	planta entera sin raíces
Amaro	<i>Salvia sclarea</i>	hojas tiernas
Pamplina de agua	<i>Samolus valerandi</i>	hojas y tallos tiernos
Pimpinela menor	<i>Sanguisorba minor</i>	hojas
Quijones	<i>Scandix australis</i>	tallos tiernos con hojas
Peine de Venus	<i>Scandix pecten-veneris</i>	hojas, flores y frutos tiernos
Salsifí negro	<i>Scorzonera hispanica</i>	raíces y hojas
Tetas de vaca	<i>Scorzonera laciniata</i>	tallos con hojas, raíces
Uvas de gato (P)	<i>Sedum album</i>	hojas
Hierba callera	<i>Sedum telephium</i>	hojas y raíces
Almorejo	<i>Setaria viridis</i>	granos para harina o sémola
Zahareña	<i>Sideritis hirsuta</i>	sumidades floridas
Colleja blanca	<i>Silene latifolia</i>	hojas y tallos jóvenes
Mostaza blanca	<i>Sinapis alba</i>	semillas enteras y germinadas
Mostaza silvestre	<i>Sinapis arvensis</i>	hojas, brotes, flores y semillas
Espárragos de tamarilla	<i>Sisymbrium crassifolium</i>	tallo florífero tierno

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Hierba de los cantores	<i>Sisymbrium officinale</i>	hojas
Collejón	<i>Smyrniurn perfoliatum</i>	raíces, brotes, hojas y tallos
Serbal de cazadores	<i>Sorbus aucuparia</i>	frutos muy maduros
Mostajo	<i>Sorbus latifolia</i>	frutos muy maduros
Esparcilla	<i>Spergula arvensis</i>	semillas
Consuelda menor (P)	<i>Symphytum tuberosum</i>	hojas jóvenes y raíces
Tejo	<i>Taxus baccata</i>	arilo rojo (no las semillas)
Zamarrilla	<i>Teucrium capitatum</i>	sumidades floridas
Escorodonia	<i>Teucrium scorodonia</i>	hojas (condimento)
Cañaheja	<i>Thapsia villosa</i>	semillas
Serpol	<i>Thymus serpyllum</i>	hojas
Telaspio	<i>Thlaspi arvense</i>	hojas
Toquilla	<i>Tolpis barbata</i>	hojas basales
Salsifí blanco	<i>Tragopogon porrifolius</i>	raíz y brotes
Barbas de cabra	<i>Tragopogon pratensis</i>	raíces y hojas jóvenes
Trébol de prado	<i>Trifolium pratense</i>	hojas e inflorescencia
Trébol blanco	<i>Trifolium repens</i>	hojas jóvenes
Enea	<i>Typha latifolia</i>	flores masculinas tiernas
Barba de viejo	<i>Urospermum picroides</i>	hojas basales
Canónigos	<i>Valerianella carinata</i>	hojas basales
Hierba de los canónigos	<i>Valerianella locusta</i>	hojas basales
Berula	<i>Veronica anagallis-aquatica</i>	tallos y hojas jóvenes
Becabunga	<i>Veronica becabunga</i>	hojas y tallos tiernos
Alverja	<i>Vicia lutea</i>	semillas verdes

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO	ÓRGANOS COMESTIBLES
Violeta	<i>Viola odorata</i>	hojas y flores
Violeta silvestre	<i>Viola riviniana</i>	hojas y flores
Vid bravía	<i>Vitis vinifera</i> subsp. <i>sylvestris</i>	brotos jóvenes pelados
Cadillos	<i>Xanthium strumarium</i>	brotos jóvenes y hojas

Arilos rojos y dulces de tejo. Foto: J. M. Velasco.



Brote de espárrago de norza. Foto: J. M. Velasco



Flores de coyombro o nazareno, se come su bulbo. Foto: J. M. Velasco.



REFERENCIAS CONSULTADAS

- ADURIZ, A. L. Y GAUTHIER, F. L. (2006). *Diccionario botánico para cocineros*. Gourmandia.
- ÁLVAREZ, B.T. (2006). *Nombres vulgares de las plantas en la Península Ibérica e Islas Baleares*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Madrid. Inédito.
- AMICH, F.; LLAMAS, F. Y RICO, E. (coord.) (2006). *Catálogo de la flora vascular silvestre de Castilla y León*. Junta de Castilla y León / Universidad de Salamanca y Universidad de León. Inédito.
- ANDÚJAR, C. *et al.* (2002). *Plantas silvestres usadas como alimento en la comarca de los campos de Hellín (Albacete)*. Universidad de Murcia. Inédito.
- ARMA, R. (s. f.). *Plantes alimentaires*. Disponible on line en: http://robin.arma.perso.neuf.fr/cariboost_files/zzplantesalimentaires.pdf.
- AVRY, M. P. Y GALLOUIN, F. (2007). *Especies, aromatizantes y condimentos*. Mundi-Prensa.
- BENITO, L. F. (1998). “Licores tradicionales hechos con plantas silvestres”, *Quercus*, 143: 36-37.
- BIANCARDI, E.; PANELLA, L. W. Y LEWELLEN, R. T. (2012). *Beta maritima. The origin of beets*. Springer.
- BIANCHINI, F. Y CORBETTA, F. (1974). *Frutos de la tierra. Atlas de las plantas alimenticias*. Aedos.
- BLANCO, E. (1998). *Diccionario de Etnobotánica segoviana. Pervivencia del conocimiento sobre las plantas*. Ayuntamiento de Segovia / Caja Segovia / Diputación Provincial de Segovia / Junta de Castilla y León.
- BLANCO, E. (2000). “Etnobotánica o la respuesta a nuestras necesidades”, en *La Naturaleza, tradiciones del entorno vegetal*. Diputación de Salamanca.
- BLANCO, E. (2004). “Pinceladas de etnobotánica salmantina”, *Salamanca. Revista de Estudios*, 51: 295-321.
- BLANCO, E. (2015). *Etnobotánica abulense. Las plantas en la cultura tradicional de Ávila*. Jolube Consultor Botánico y Editor.
- BLANCO, E.; LÓPEZ, M. Y GRIJALBO, J. (2007). *El pino piñonero en La Manchuela. Las piñas en aguasal y la cultura de la sal en la alimentación*. I.E.A. Instituto de Estudios Albacetenses “Don Juan Manuel”. Diputación de Albacete.
- BOWM, D. (1996). *Enciclopedia de las hierbas y sus usos*. Grijalbo / Mondadori.
- BRAS, M. (2002). *Bras. Laguiole. Aubrac. France*. Montagut Editores.

- BRUNETON, J. (2001). *Plantas tóxicas. Vegetales peligrosos para el hombre y los animales*. Acribia.
- CASCAREJO, A. (1998). *Las plantas aromáticas, medicinales y condimentarias en Castilla-La Mancha*. Grupo Editorial Universitario.
- CASTROVIEJO, S. et al. (ed.) (1986-2014). *Flora ibérica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares*. Vols. I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI (1), XVII, XVIII, XX y XXI. Real Jardín Botánico-CSIC.
- CONCA, A. Y OLTRA, J. E. (2004). *Plantas medicinales y comestibles*. Caixa Ontinyent.
- COUPLAN, F. Y STYNER, E. (2006). *Guía de las plantas silvestres comestibles y tóxicas*. Lynx.
- CRUZ, M. A. DE LA; GONZÁLEZ-GARZO, A. M. y KRAUSE, S. (2013). *El cocinero recolector y las plantas silvestres*. Everest.
- DÍAZ ROBLEDÓ, J. (1981). *Atlas de las frutas y hortalizas*. Ministerio de Agricultura.
- DIVINCENZO, M. V. (1989). *Guía de los frutos de la tierra*. Grijalbo.
- DONOSO, C. (1989). *Supervivencia 2. Cómo alimentarse conociendo los frutos y plantas silvestres*. Monográficos 6 y 7. Integral.
- DURRUTI, M. (1988). *Frutos silvestres comestibles y venenosos*. Everest.
- DURRUTI, M. (2002). *Hierbas silvestres comestibles*. Everest.
- ERAUZKIN, I. Y LAWTON, B. (2005). *El sabor de las flores*. Océano.
- FAJARDO, J.; VERDE, A.; RIVERA, D. Y OBÓN DE CASTRO, C. (2000). *Las plantas en la cultura popular de la provincia de Albacete*. Instituto de Estudios Albacetenses “Don Juan Manuel”. Diputación de Albacete.
- FAJARDO, J.; VERDE, A.; RIVERA, D. Y OBÓN DE CASTRO, C. (2007). *Etnobotánica en la Serranía de Cuenca. Las plantas y el hombre*. Diputación Provincial de Cuenca.
- FLOWERDEW, B. (2006). *El gran libro de las frutas*. RBA / Integral.
- FONT QUER, P. (1976). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. (3ª ed.). Labor.
- GALLEGO, E.; GALLEGO, A. Y SÁNCHEZ, C. (2008). *Usos tradicionales y conocimientos de las plantas por las gentes de Sayago*. ADERISA.
- GARCÍA BONA, L. M. (1992). *Plantas comestibles. Guía de plantas y setas comestibles de desarrollo espontáneo en Navarra*. Temas de Navarra, 4. Gobierno de Navarra.
- GARCÍA ROLLÁN, M. (1996). *Atlas clasificatorio de la flora de España peninsular y balear* (2 vol.). MAPA / Mundi-Prensa.
- GARCÍA, E. et al. (2014). “El pan de bellota”, *La fertilidad de la tierra*, 56: 66-69. Disponible on line en: <https://uam.academia.edu/ManuelPardodeSantayana>.
- GARLAND, S. (1989). *Gran libro de las hierbas y especias*. Blume.

- GENDER, R. (1988). *Plantas silvestres comestibles*. Blume.
- GONZÁLEZ, J. A.; GARCÍA-BARRIUSO, M. Y AMICH, F. (2011). "The consumption of wild and semi-domesticated edible plants in the Arribes del Duero (Salamanca-Zamora, Spain): an analysis of traditional knowledge", *Genet. Resour. Crop. Evol.* 58: 991-1006.
- GRANZOW, I.; BLANCO, J. F. Y MATA, E. (1993). *Etnobotánica. El mundo vegetal en la tradición*. Diputación de Salamanca.
- GRAU, JUNG Y MÜNKER (1994). *Guía de plantas medicinales, bayas, verduras silvestres*. Plaza & Janés.
- GUTIÉRREZ-PAGÉS, L. (2006). *Plantas útiles para el hombre. Historia natural y cultural de las plantas comestibles*. Argania Editio.
- HEDRICK, U. P. (ed.) (1972). *Sturtevant's edible plants of the world*. Dover Publications.
- HILL, A. F. (1965). *Botánica económica. Plantas útiles y productos vegetales*. Omega.
- KOBOLD, M. (2001). *Licores de hierbas y aguardientes medicinales*. Susaeta.
- KYBAL, J. (1993). *Plantas aromáticas y culinarias*. Susaeta.
- LAMBERT, E. (1992). *Enciclopedia de las especias, condimentos y plantas aromáticas*. Raíces.
- LÁNSKÁ, D. (1994). *Plantas silvestres comestibles*. Susaeta.
- LASTRA, J. J. (2003). *Etnobotánica en el parque nacional de Picos de Europa*. Ministerio de Medio Ambiente. Parques Nacionales.
- LAUNERT, E. (1982). *Guía de las plantas medicinales y comestibles de España y Europa*. Omega.
- LLANO, G. A. (1948). "Economic uses of lichens", *Economic Botany*, 2 (1): 15-45.
- LOEWENFELD, C. Y BACK, P. (1980). *Guía de las hierbas y especias*. Omega.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, G. A. (2001). *Los árboles y arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares (Especies silvestres y las principales cultivadas)* (2 vols.). Mundi-Prensa.
- LÓPEZ MIGUEL, S. C. (1997). *Estudio etnobotánico de la Comarca de Pinares (Ávila)*. Memoria de licenciatura. Universidad Complutense de Madrid.
- LUCZAJ, L. *et al.* (2012). "Wild food plant use in 21st century Europe: the disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles". *Acta Societatis Botanicorum Poloniae*. Disponible on line en: <https://uam.academia.edu/Ma-nuelPardodeSantayana>.
- MASEFIELD, G. B. *et al.* (1980). *Guía de las plantas comestibles*. Omega.
- MENÉNDEZ, G. *et al.* (2011). "Wild edible plants traditionally gathered in Gorbeialdea (Bizcay, Basque country)", *Genet. Resour. Crop. Evol.* 59: 1329-1347.

- MORA, F. R. (s. f.). *La alimentación humana con bellota, un posible remedio a las crisis agraria y medioambiental*. Disponible on line en: <http://es.scribd.com/doc/88473874/La-Alimentacion-Humana-Con-Bellota#scribd>.
- MORALES, R. (1995). “El madroño y sus usos”, *Quercus*, 118: 8-10.
- MORALES, R. (1997). “La melisa o toronjil”, *Quercus*, 139: 36-37.
- MORALES, R. (1999a). “Almendros en flor”, *Quercus*, 157: 37-38.
- MORALES, R. (1999b). “El orégano, un condimento tradicional”, *Quercus*, 165: 37.
- MORALES, R. *et al.* (2011). “Biodiversidad y etnobotánica en España”, *Memorias R. Soc. Esp. Hist. Nat.* (2ª ép.), 9: 157-207.
- NAVARRO, C. Y MORALES, R. (1997). “Las fresas y el fresón”, *Quercus*, 135: 36-37.
- NORMAN, J. (1991). *El gran libro de las especias*. El País-Aguilar.
- NÚÑEZ, R. (2005). “Flores que nos comemos”, *Muy Interesante*, 287: 143-144.
- PARDO-DE-SANTAYANA, M.; TARDÍO, J. Y MORALES, R. (2005). “The gathering and consumption of wild edible plants in the Campoo (Cantabria, Spain)”, *International Journal of Food Science and Nutrition*, 56 (7): 529-542.
- PARDO-DE-SANTAYANA, M. *et al.* (2006). “Diversity and selection of wild food plants in six regions of Northwestern Iberian Peninsula (Spain and Portugal)”, *Proceedings of the IVth International Congress of Ethnobotany (ICEB 2005)*: 49-56.
- PELT, J. M. (1994). *Historia y ciencia de las hortalizas*. Celeste.
- PEREIRA, J. Y GARCÍA GÓMEZ, E. (2002). “Bellotas, el alimento de la Edad de Oro”, *Arqueoweb*, 4: 1-17. Disponible on line en: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/arqueoweb/pdf/4-2/perreira.pdf>.
- PIERA ALBEROLA, J. H. (2006). *Plantas silvestres y setas comestibles del valle de Ayora-Cofrentes*. Ed. Grupo de Acción Local “Valle Ayora-Cofrentes”. Valencia. Disponible on line en: <http://jalance.es/sites/jalance.portalesmunicipales.es/files/plantas-silvestres-y-setas-comestibles-del-valle-de-ayora-cofrentes.pdf>.
- PIERONI, A. (2005). “Gathering food from the wild”: 29-43, en PRANCE, G. Y NESBITT, M. *The cultural history of plants*. Routledge. London.
- PRESCOTT-ALLEN, R. Y PRESCOTT-ALLEN, C. (1990). “How many plants feed the world?”, *Conservation Biology*, 4 (4): 365-374.
- REDZIC, S.; BARUDANOVIC, S. Y PILIPOVIC, S. (2010). “Wild mushrooms and lichens used as human food for survival in war conditions; Podrinje-Zepa Region (Bosnia and Herzegovina, W. Balkan)”, *Human Ecology Review*, 17 (2): 175-187.
- RICA, J. A. DE LA (1998). *Del campo a la mesa. Cien recetas silvestres*. Setas y Plantas útiles.
- RIVERA, D. Y OBÓN DE CASTRO, C. (1991). *La guía de INCAFO de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica (excluidas medicinales)*. INCAFO.

- RIVERA, D. *et al.* (2004). “Las plantas y las setas (silvestres y sinantrópicas) recolectadas en la alimentación tradicional de la provincia de Albacete”: 149-162, en VERDE, A. Y DE MORA, J. (coords.). *II Jornadas sobre el medio natural albacetense*. Instituto de Estudios Albacetenses “Don Juan Manuel”.
- ROMO, A. M. (1996). *Frutos silvestres de la Península Ibérica*. Planeta.
- ROOT, W. *et al.* (1983). *Guía práctica ilustrada. Hierbas y especias*. Blume.
- RUIZ LIMIÑANA, J. B. *et al.* (2001). *Usos tradicionales de las plantas en la provincia de Alicante*. Diputación Provincial de Alicante.
- SAURY, A. (1984). *50 plantas silvestres nutritivas*. Edaf.
- SCHERY, R. W. (1956). *Plantas útiles al hombre. Botánica económica*. Salvat Editores.
- SIMONETTI, G. (1991). *Guía de hierbas y especias*. Grijalbo.
- STUART, M. *et al.* (1981). *Enciclopedia de hierbas y herboristería*. Omega.
- SUÁREZ, F. (2002). “Los buenos usos de las malas hierbas”, *Quercus*, 194: 32-33.
- TARDIO, F. J. (1999). “La colleja, una verdura silvestre de primavera”, *Quercus*, 158: 37.
- TARDIO, J.; PASCUAL, H. Y MORALES, R. (2002). *Alimentos silvestres de Madrid. Guía de las plantas y setas de uso alimentario tradicional en la Comunidad de Madrid*. Ediciones La Librería / Real Jardín Botánico / Comunidad de Madrid.
- TARDÍO, J.; PARDO-DE-SANTAYANA, M. Y MORALES, R. (2006). “Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain”, *Botanical Journal of the Linnean Society*, 152: 27-71.
- TARDÍO, J. Y PARDO-DE-SANTAYANA, M. (2014). “Wild food plants traditionally used in Spain: regional analysis”: 228-264, en CHEVALIER, A.; MARINOVA, E. Y PEÑA-CHOCARRO, L. *Plants and people. Choices and diversity through time. Earth 1*. Oxbow Books.
- TARDÍO, J. *et al.* (2011). “*Montia fontana* L. (Portulacaceae), an interesting wild vegetable traditionally consumed in the Iberian Peninsula”, *Genet. Resour. Crop. Evol.* 58: 1105-1118.
- VELASCO, J. M. (2009). *Guía de plantas útiles y perjudiciales en Castilla y León. Comestibles, medicinales, tóxicas, alérgicas...* Ediciones Témpora / Caja Duero.
- VELASCO, J. M.; BLANCO, E.; CRIADO, J. *et al.* (2010). *Usos tradicionales de las plantas en la provincia de Salamanca*. Instituto de las Identidades. Diputación de Salamanca.
- VV.AA. (1999a). *Plantas medicinales, aromáticas y culinarias. Aplicaciones y efectos*. Servilibro.
- VV.AA. (1999b). *Nuestros árboles. El madroño. La madroña*. Exlibris.
- VV.AA. (2000). *1000 plantas medicinales, aromáticas y culinarias*. Óptima.

- VV.AA. (2001). *Gran enciclopedia de plantas comestibles y venenosas*. Servilibro.
- VV.AA. (2002). “Alimentación natural”, *Cuerpamente. Extra* N° 9. RBA Revistas.
- WIRTH, V.; DÜLL, R.; LLIMONA, X.; ROS, R. M. Y WERNER, O. (2004). *Guía de campo de los líquenes, musgos y hepáticas*. Omega.

AGRADECIMIENTOS

Deseamos dejar constancia de nuestro agradecimiento a ciertas personas que nos han ayudado de diferentes maneras: al chef Víctor Salvador y a su esposa, Margarita Bourcereau, por prologarnos este trabajo, además de por haber colaborado elaborando tres recetas y por ayudarnos en la revisión de las recetas culinarias y a José Arribas Mínguez por las fotos de esos tres platos; así como a los amigos de J. M. Velasco, Andrés García García que nos proporcionó un manojo de espárragos trigueros, un montón de rapónchigos limpios y cacarrollas peladas, Fernando Bellido que nos aportó una buena foto de los rapónchigos y Francisco Méndez García que nos recogió unas piñas verdes en una pimpollada por san Juan.

ÍNDICE DE NOMBRES CIENTÍFICOS Y VULGARES

Los nombres vulgares de plantas se indican en letra redonda y mayúsculas, los nombres científicos de las especies de plantas se ajustan a las reglas de la nomenclatura botánica y en letra *cursiva* (itálica).

ABEDUL.....	218	<i>Alchemilla vulgaris</i>	217
ACEDERA DE LAGARTO	43	ALCORNOCQUE	199
ACEDERA DE ROCA.....	43	ALFALFA	222
ACEDERA MORISCA	44	ALFILERES.....	109
ACEDERAS.....	25, 43, 44, 45, 46, 77, 113, 123	<i>Alisma plantago-aquatica</i>	217
ACEDERILLA.....	43, 223	<i>Alliaria officinalis</i>	87
ACEDERONES.....	43, 224	<i>Alliaria petiolata</i>	25, 87
ACELGA SILVESTRE... 25, 47, 48, 49, 89, 117		<i>Allium ampeloprasum</i>	217
ACHICORIA DE CARNIZUELO	219	<i>Allium paniculatum</i>	217
ACHICORIA SILVESTRE.....	13, 25, 50, 51, 52, 54, 80, 84, 122	<i>Allium schoenoprasum</i>	217
<i>Achillea millefolium</i>	134, 217	<i>Allium sphaerocephalon</i>	217
ADEAS DE BURRO	113	<i>Allium vineale</i>	217
ADELILLA.....	220	ALMIZCLERA	109
<i>Adiantum capillus-veneris</i>	217	ALMORADUX.....	151
<i>Aegilops geniculata</i>	217	ALMORADUZ	160
<i>Aegilops ovata</i>	217	ALMOREJO	224
AGAVANZO.....	177, 178	ALMORTA SILVESTRE	221
AGRIMONIA	217	ALSINE.....	106
<i>Agrimonia eupatoria</i>	217	<i>Althaea officinalis</i>	217
AGRIONES.....	43	ALTRAMUZ AMARILLO	221
<i>Agrostis stolonifera</i>	217	ALVERJA	225
AHOGAGATOS.....	218	AMAPOLA.....	25, 55, 121, 141, 142, 143, 144
AJO CHIRRIO	217	AMAPOLA MESTIZA	141
AJO DE CIGÜEÑA	217	<i>Amaranthus albus</i>	60, 61
AJONJERAS	53	<i>Amaranthus hybridus</i>	60
AJOPORRO	217	<i>Amaranthus powellii</i>	60
AJUNJERAS.....	53, 54, 55	<i>Amaranthus retroflexus</i>	25, 60
ÁLAMO.....	203, 223	AMARGÓN.....	83, 142
ALBAHACA SILVESTRE.....	117, 209, 219	AMARO	224
ALCADUCEA	79	AMOR DE HORTELANO	220
<i>Alcea rosea</i>	148, 217	<i>Anagallis arvensis</i>	218
		<i>Anchusa azurea</i>	218

<i>Andryala integrifolia</i>	218	BERROS	12, 21, 25, 56, 57, 58, 59, 101
ANGÉLICA SILVESTRE	218	BERULA	225
<i>Angelica sylvestris</i>	218	BERZA CAMPESTRE	219
ANOJAS	224	<i>Beta maritima</i>	25, 47, 48, 229
<i>Anthriscus caucalis</i>	218	<i>Beta vulgaris</i>	47, 48
<i>Apium nodiflorum</i>	57, 218	<i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>maritima</i>	48
ARAÑUELA	222	<i>Betula alba</i>	218
<i>Arbutus unedo</i>	26, 185	<i>Bidens tripartita</i>	218
<i>Arctium minus</i>	25, 94	BLEDO	25, 60, 61, 62
ARMUELLE	71, 218	BLEDO BLANCO	61
<i>Arrhenatherum elatius</i>	218	<i>Borago officinalis</i>	218
ARTEMISA	218	BORRAJA	218
<i>Artemisia vulgaris</i>	218	<i>Brassica nigra</i>	88, 218
<i>Arundo donax</i>	218	BRECINA	219
ASESONES	25, 145, 146, 147	<i>Briza maxima</i>	218
ASISIONES	29	BRUÑO	23, 26, 169, 170, 171, 172
<i>Asparagus acutifolius</i>	25, 131, 132	<i>Bryonia dioica</i>	128, 218
<i>Asparagus albus</i>	131	<i>Bunias erucago</i>	218
<i>Asparagus officinalis</i>	131, 132	<i>Bupleurum rotundifolium</i>	219
<i>Asphodelus albus</i>	218	<i>Butomus umbellatus</i>	25, 33
<i>Astragalus cymbaearpos</i>	218	CABEZUELA	77, 146, 222
<i>Astragalus pelecinus</i>	218	CACAMOCHAS	29
<i>Atriplex patula</i>	218	CACARROLLAS	25, 29, 30, 31, 39, 235
<i>Atriplex</i> spp.	71	CADEJAS	219
AVELLANO	26, 193, 194	CADILLOS	226
<i>Avena fatua</i>	218	CALAMINTA	218
AVENA SILVESTRE	218	<i>Calamintha nepeta</i>	218
AZULEJOS	219	<i>Calendula arvensis</i>	219
BABAOLES DULCES	224	<i>Calluna vulgaris</i>	219
BARBA DE VIEJO	225	CAMBRONERA	221
<i>Barbarea verna</i>	218	CAMPANILLA	36, 222
<i>Barbarea vulgaris</i>	218	<i>Campanula rapunculus</i>	25, 36
BARBAS DE CABRA	225	CANÓNIGOS	225
BARDANA	84, 94, 96	CAÑA COMÚN	218
BARRILLA PINCHOSA	224	CAÑAHEJA	225
BASILIOS	119	CÁÑAMO ACUÁTICO	218
<i>Bassia scoparia</i>	218	CAÑILERO	163
BECABUNGA	225	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	219
BELLADONA FALSA	220	<i>Cardamine pratensis</i>	219
<i>Bellis annua</i>	76, 77	CARDILLO	13, 25, 63, 64, 65, 66
<i>Bellis perennis</i>	25, 76, 77	CARDINCHE	73
<i>Bellis sylvestris</i>	76, 77	CARDO	63, 89, 219, 220
BERRAS	57	CARDO BORRIQUERO	222
BERRAZAS	57, 218	CARDO COMÚN	219

CARDO CORREDOR	220	<i>Chrysanthemum coronarium</i>	219
CARDO CUNDIDOR	219	CHUMBERA	26, 173
CARDO ESTRELLADO	219	<i>Cichorium endivia</i> cv. 'Foliosum'	51
CARDO MARIANO	25, 67, 68, 69	<i>Cichorium endivia</i> cv. 'Latifolia'	51
CARDO SANTO	219	<i>Cichorium intybus</i>	25, 50
<i>Carduus tenuiflorus</i>	219	CIGÜEÑA MALVA	109, 110
CARNIZUELO	218	<i>Cirsium arvense</i>	219
CARRASCA	199	<i>Cirsium vulgare</i>	219
CARRETÓN	222	<i>Cistus ladanifer</i>	219
CARRIZO	135, 223	<i>Clematis vitalba</i>	219
CASPORRINAS	220	<i>Clinopodium vulgare</i>	219
<i>Castanea sativa</i>	26, 196	<i>Cnicus benedictus</i>	219
CASTAÑO	26, 196, 197, 213	COLLEJA BLANCA	224
<i>Caucalis platycarpus</i>	219	COLLEJAS	25, 79, 80, 81, 82, 142, 233
CEBOLLINO	38, 90, 93, 195, 217	COLLEJÓN	225
CELIDONIA MENOR	223	COMPAÑÓN	222
<i>Celtis australis</i>	219	<i>Conopodium bourgaei</i>	29
CENIZO	13, 25, 70, 71, 72	<i>Conopodium capillifolium</i>	29
CENIZO HEDIONDO	70	<i>Conopodium majus</i> subsp. <i>marizianum</i> ...	25, 29
<i>Centaurea calcitrapa</i>	219	<i>Conopodium pyrenaeum</i>	29
<i>Centaurea cyanus</i>	219	<i>Conopodium subcarneum</i>	29
CENTINODIA	223	<i>Conringia orientalis</i>	219
<i>Centranthus ruber</i>	219	CONSUELDA MENOR	225
CEÑILGO	70	<i>Conyza canadensis</i>	219
CEREZO DE SANTA LUCÍA	223	CORNEJO	219
CERRAJA	25, 73, 74, 75, 80	CORNICABRA	223
CERRAJA FINA	73, 74	<i>Cornus sanguinea</i>	219
CERRAJA LANUDA	218	<i>Corylus avellana</i>	26, 193
CERRAJÓN	73, 74	COSTILLAS	73, 218
<i>Chamomilla recutita</i>	219	COYOMBRO	222, 228
<i>Chenopodium album</i>	25, 70	<i>Crataegus monogyna</i>	219
<i>Chenopodium bonus-henricus</i>	13, 70, 71, 219	<i>Crepis vesicaria</i>	219
<i>Chenopodium chenopodioides</i>	70	<i>Crocus carpetanus</i>	220
<i>Chenopodium exsuccum</i>	70	CUAJALECHE	220
<i>Chenopodium murale</i>	70	CUCOS	221
<i>Chenopodium opulifolium</i>	70	<i>Cucubalus baccifer</i>	220
<i>Chenopodium quinoa</i>	71	CULANTRILLO	217
<i>Chenopodium rubrum</i>	70	<i>Cymbalaria muralis</i>	220
<i>Chenopodium urbicum</i>	70	<i>Cynodon dactylon</i>	220
<i>Chenopodium vulvaria</i>	70	<i>Cytisus scoparius</i>	220
CHIRIVITA	25, 76, 77, 78	<i>Daucus carota</i>	220
CHOCHOS SILVESTRES	221	<i>Descurainia sophia</i>	220
<i>Chondrilla juncea</i>	25, 53	DIENTE DE LEÓN	19, 25, 74, 83, 84, 85, 86, 142
CHOPO	223		

<i>Diploaxis erucoides</i>	220	FILAMARÍA.....	110
<i>Diploaxis tenuifolia</i>	220	FILIPÉNDULA.....	145, 146
<i>Dryopteris filix-mas</i>	220	<i>Filipendula hexapetala</i>	145
<i>Echium vulgare</i>	220	<i>Filipendula ulmaria</i>	145, 146, 220
<i>Elytrigia repens</i>	220	<i>Filipendula vulgaris</i>	25, 145
ENCINA.....	26, 191, 199, 200, 201	<i>Foeniculum vulgare</i>	25, 91, 92
ENDIBIA.....	51	<i>Fragaria vesca</i>	220
ENDIVIA.....	51	FRAMBUESO.....	188
ENDRINO.....	169, 170	<i>Fraxinus angustifolius</i>	220
ENDRINO DE INJERTAR.....	169, 170	FRESAS SILVESTRES.....	78, 220
ENEA.....	225	FRESNO.....	220
ENGORDAPUERCO.....	112, 113	<i>Galactites tomentosa</i>	220
<i>Epilobium angustifolium</i>	220	<i>Galinsoga parviflora</i>	220
<i>Erodium botrys</i>	109, 110	<i>Galium aparine</i>	220
<i>Erodium carvifolium</i>	109	<i>Galium verum</i>	220
<i>Erodium ciconium</i>	109, 110	GAMONES.....	218
<i>Erodium cicutarium</i>	109, 110	<i>Geum urbanum</i>	220
<i>Erodium malacoides</i>	109, 110	<i>Glechoma hederacea</i>	220
<i>Erodium moschatum</i>	109, 110	<i>Glyceria fluitans</i>	221
<i>Eruca vesicaria</i>	220	GRAMA.....	220
<i>Eryngium campestre</i>	220	GRAMA DE LAS BOTICAS.....	220
ESCARAMUJO.....	14, 26, 177, 178, 179, 180	GUISANTES SILVESTRES.....	223
ESCAROLA.....	51, 122, 142	HABICHUELONES.....	220
ESCORODONIA.....	225	HELECHO COMÚN.....	223
ESPARCILLA.....	225	HELECHO MACHO.....	220
ESPÁRRAGO AMARGUERO.....	131	<i>Helichrysum stoechas</i>	221
ESPÁRRAGO DE NORZA.....	218, 227	<i>Heracleum sphondylium</i>	25, 115
ESPÁRRAGO.....	68, 89, 95, 116, 128, 132, 135, 137, 179, 189	HIEDRA TERRESTRE.....	220
ESPÁRRAGO TRIGUERO.....	25, 131, 132, 133, 235	HIERBA AJERA.....	25, 87, 88, 89, 90
ESPÁRRAGOS BRAVÍOS.....	127	HIERBA CALLERA.....	224
ESPÁRRAGOS DE TAMARILLA.....	224	HIERBA CARMÍN (P).....	223
ESPÁRRAGOS DE ZARZA.....	25, 134	HIERBA DE CABALLO.....	219
ESPÁRRAGOS HILACHOS.....	25, 125, 127, 128, 129, 130	HIERBA DE LAS HERIDAS.....	223
ESPARRAGUERA.....	131, 132	HIERBA DE LOS CANÓNIGOS.....	225
ESPARRAGUERA BLANCA.....	131	HIERBA DE LOS CANTORES.....	225
ESPIGA DE AGUA.....	223	HIERBA DE LOS CIRUJANOS.....	220
ESPIGA DE RATÓN.....	221	HIERBA DE LOS GATOS.....	222
ESTRELLAMAR.....	223	HIERBA DE SAN BENITO.....	220
<i>Fallopia convolvulus</i>	220	HIERBA DE SANTA BÁRBARA.....	218
FAROLILLO.....	223	HIERBA DEL CAMPANARIO.....	220
<i>Ficus carica</i>	26, 181	HIERBA DEL HALCÓN.....	221
		HIERBA DEL MANÁ.....	221
		HIERBA DE LOS CARPINTEROS.....	218
		HIERBA GALLINERA.....	106, 107

HIERBA MODERNA	220	LLANTÉN MENOR.....	97, 98
HIERBA PEZONERA	221	<i>Lobaria pulmonaria</i>	26, 213, 214, 215
HIERBA RASTRERA.....	109, 217	LODÓN	219
HIERBABUENA DE BURRO	222	LUNARIA	221
HIGUERA SILVESTRE.....	26, 181, 182	<i>Lunaria annua</i>	221
HINOJO.....	25, 91, 92, 93	<i>Lupinus hispanicus</i>	221
<i>Hirschfeldia incana</i>	221	<i>Lupinus luteus</i>	221
<i>Hordeum murinum</i>	221	LUPULINA.....	135, 222
HORTELANA.....	222	LÚPULO.....	134, 135, 136, 137, 160, 215
<i>Humulus lupulus</i>	25, 134	<i>Lycium europaeum</i>	221
<i>Hypochoeris glabra</i>	221	<i>Lythrum salicaria</i>	221
<i>Hypochoeris radicata</i>	221	<i>Malva moschata</i> subsp. <i>tournefortiana</i>	148
JARA PRINGOSA	219	<i>Malva neglecta</i>	148, 149
JARAMAGO.....	221	<i>Malva nicaeensis</i>	148, 149
JARAMAGO SILVESTRE.....	220	<i>Malva parviflora</i>	148
JEDREA	222	<i>Malva tournefortiana</i>	148
JUMBRIO	221	MADROÑERA	185
JUNCO FLORIDO.....	25, 33, 34, 35	MADROÑO.....	26, 185, 186, 187, 232, 233
<i>Juniperus oxycedrus</i>	221	MAÍLLO	221
<i>Lactuca serriola</i>	221	<i>Majorana hortensis</i>	160
<i>Lactuca virosa</i>	221	<i>Malus sylvestris</i>	221
<i>Lamium amplexicaule</i>	221	MALVA.....	14, 25, 139, 148, 149, 150
<i>Lamium maculatum</i>	221	MALVA DE FLOR PEQUEÑA	148
LAMPAZO.....	25, 94, 95, 96	MALVA ENANA.....	148, 149
<i>Lapsana communis</i>	221	MALVA MOSCADA	148
<i>Lathyrus cicera</i>	221	MALVA REAL.....	148, 217
<i>Lavandula pedunculata</i>	221	<i>Malva sylvestris</i>	25, 148
LECHE DE GALLINA	222	MALVAVISCO.....	217
LECHUGA DE MUROS	222	<i>Mantisca salmantica</i>	222
LECHUGA SILVESTRE	84, 221	MANZANILLA.....	219, 222
LECHUGUILLA.....	73	MARAVILLA SILVESTRE.....	219
LECHUGUILLAS	221	MARGARITA.....	76, 221, 235
LENGUA DE CARNERO	97	MARGARITA MENOR.....	76
LENGUAZAS	218	MARRUBIO	222
<i>Leontodon taraxacoides</i>	221	<i>Marrubium vulgare</i>	222
<i>Lepidium campestre</i>	221	MARTAGON	221
<i>Lepidium latifolium</i>	221	MARUJA.....	21, 25, 100, 101, 102
<i>Leucanthemum vulgare</i>	221	MASTUERZO DE AGUA	56
<i>Lilium martagon</i>	221	MASTUERZO DE PRADO	219
LIQUEN DE ÁRBOL.....	26, 213, 215, 216	MASTUERZO MAYOR.....	221
LLANTÉN DE AGUA.....	217	MATACANDILES	222
LLANTÉN DE HOJAS ESTRECHAS.....	97	<i>Matricaria recutita</i>	222
LLANTÉN MAYOR.....	25, 97, 98, 99	MAYA.....	76, 77
LLANTÉN MEDIANO	97	MAYA ANUAL.....	76, 77

MAYA MAYOR.....	76, 77	OLMO DE MONTAÑA.....	203
<i>Medicago lupulina</i>	222	OLMO SIBERIANO.....	203
<i>Medicago polymorpha</i>	222	OMBLIGO DE VENUS.....	119, 121
<i>Medicago sativa</i>	222	ONAGRA	222
MEJORANA	160	<i>Onopordum acanthium</i>	222
MEJORANA SILVESTRE.....	25, 151, 152	<i>Opuntia ficus-indica</i>	26, 173
MELILOTO BLANCO	222	<i>Opuntia maxima</i>	173
<i>Melilotus albus</i>	222	<i>Orchis morio</i>	222
MELISA.....	41, 151, 172, 222, 232	ORÉGANO.....	25, 160, 161, 162, 169, 232
MELISA BASTARDA	222	<i>Origanum majorana</i>	160
<i>Melissa officinalis</i>	222	<i>Origanum vulgare</i> subsp. <i>virens</i>	25, 159
<i>Melitis melissophyllum</i>	222	<i>Ornithogalum umbellatum</i>	222
MENTA POLEO.....	25, 155, 156, 157	ORTIGA MAYOR.....	103
<i>Mentha cervina</i>	155, 156, 222	ORTIGA MENOR.....	103
<i>Mentha spicata</i>	222	ORTIGA MUERTA	221
<i>Mentha suaveolens</i>	222	ORUGA SILVESTRE	220
<i>Merendera pyrenaica</i>	222	<i>Oxalis corniculata</i>	223
MILAMORES	219	PAJITOS.....	219
MILENRAMA	217	PAMPLINA.....	25, 106, 107, 108
MIRABEL	218	PAMPLINA DE AGUA.....	218, 224
<i>Montia fontana</i>	25, 100, 233	PAN DE CUCO	218
MOSTACILLA	218	PAN Y QUESILLO	219
MOSTAJO	225	PANIEGA.....	112, 113
MOSTAZA BLANCA.....	224	<i>Papaver dubium</i>	141
MOSTAZA NEGRA.....	88, 218	<i>Papaver hybridum</i>	141
MOSTAZA SILVESTRE	224	<i>Papaver rhoeas</i>	25, 141
MURAJES	218	PARIETARIA	223
<i>Muscari comosum</i>	222	<i>Parietaria officinalis</i>	223
<i>Muscari racemosum</i>	222	PATA DE PERDIZ	223
<i>Mycelis muralis</i>	222	PATATA LANORZA	128
<i>Narcissus bulbocodium</i>	222	PEINE DE VENUS	224
<i>Nasturtium officinale</i>	56	PERFOLIADA	219
NEGRILLO	203	PERPETUA.....	221
NENÚFAR AMARILLO	222	PERSICARIA	223
NENÚFAR BLANCO.....	222	<i>Phragmites australis</i>	223
<i>Nepeta cataria</i>	222	<i>Phytolacca americana</i>	223
<i>Nigella damascena</i>	222	PICO DE CIGÜEÑA.....	111, 199
NOPAL.....	173, 174	<i>Picris echinoides</i>	223
NUEZA BLANCA	128	PIE DE LEÓN	217
NUEZA NEGRA	127	PIE DE OSO	115
<i>Nuphar lutea</i>	222	PIMPINELA MENOR.....	111, 224
<i>Nymphaea alba</i>	222	PINO PIÑONERO.....	26, 229
<i>Oenothera biennis</i>	222	<i>Pinus halepensis</i>	206
OLMO.....	26, 203, 204, 205	<i>Pinus pinaster</i>	206

<i>Pinus pinea</i>	26, 206	<i>Raphanus raphanistrum</i>	223
<i>Pinus sylvestris</i>	206	RAPINCHO	36
PIRUÉTANOS	223	<i>Rapistrum rugosum</i>	223
<i>Pistacia terebinthus</i>	223	RAPÓNCHIGO.....	25, 27, 36, 37, 38, 235
<i>Pisum sativum</i> subsp. <i>sativum</i> var. <i>arvense</i>	223	RAPONCIO	36
<i>Plantago coronopus</i>	223	RASPASAYO	223
<i>Plantago lanceolata</i>	97	REBOLLO.....	199, 213
<i>Plantago major</i>	25, 97	REGAJO	100
<i>Plantago media</i>	97	REINA DE LOS PRADOS.....	145, 220
POLEO CERVUNO.....	155, 156	RELOJES.....	109, 110
<i>Polygonum aviculare</i>	223	<i>Reseda phyteuma</i>	223
<i>Polygonum lapathifolium</i>	223	RETAMA NEGRA	220
<i>Polygonum persicaria</i>	223	<i>Rhagadiolus stellatus</i>	224
<i>Populus alba</i>	223	<i>Rhus coriaria</i>	224
<i>Populus nigra</i>	223	ROBLE CARVALLO	199
<i>Portulaca oleracea</i>	25, 122	<i>Roemeria hybrida</i>	224
<i>Potamogeton natans</i>	223	ROMAZA DE HOJA GRANDE.....	112
<i>Potentilla erecta</i>	223	ROMAZA VIOLIN.....	25, 112, 113, 114
<i>Preslia cervina</i>	155	ROMAZA VULGAR.....	112, 113
PRIMAVERA	223	ROMPESACOS	217
<i>Primula vulgaris</i>	223	<i>Romulea bulbocodium</i>	224
<i>Prunella vulgaris</i>	223	<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i>	25, 56
<i>Prunus cerasus</i>	223	<i>Rosa canina</i>	26, 177
<i>Prunus insititia</i>	169	<i>Rosa corymbifera</i>	177
<i>Prunus mahaleb</i>	223	<i>Rosa micrantha</i>	177
<i>Prunus spinosa</i>	26, 169	<i>Rosa pounzini</i>	177
<i>Pteridium aquilinum</i>	223	ROSAL CULTIVADO	177
PUERRO DE VIÑA	217	ROSAL SILVESTRE	177, 178
PULMONARIA DE ÁRBOL.....	210, 213	<i>Rubus fruticosus</i>	188
<i>Pyrus bourgaeana</i>	223	<i>Rubus idaeus</i>	188
QUEJIGO	199	<i>Rubus ulmifolius</i>	26, 188
<i>Quercus faginea</i>	199	RÚCULA	220
<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	26, 199	RUDA.....	224, 232
<i>Quercus pyrenaica</i>	199	<i>Rumex acetosa</i> subsp. <i>acetosa</i>	25, 43, 44
<i>Quercus robur</i>	199	<i>Rumex acetosella</i> subsp. <i>angiocarpus</i>	43
<i>Quercus rotundifolia</i>	199	<i>Rumex bucephalophorus</i>	112
<i>Quercus suber</i>	199	<i>Rumex conglomeratus</i>	112
QUIJONES	224	<i>Rumex crispus</i>	112
QUINOA	71	<i>Rumex induratus</i>	43, 224
QUINUA	71	<i>Rumex intermedius</i>	44
QUITAMERIENDAS	222	<i>Rumex obtusifolius</i>	112
RABANILLO.....	223	<i>Rumex papillaris</i>	43
RABANIZAS	223	<i>Rumex pulcher</i> subsp. <i>pulcher</i>	25, 112
<i>Ranunculus ficaria</i>	223	<i>Rumex roseus</i>	44

RUSCO	224	<i>Spiraea ulmaria</i>	145, 146
<i>Ruscus aculeatus</i>	224	<i>Stellaria alsine</i>	106
<i>Ruta angustifolia</i>	224	<i>Stellaria graminea</i>	106
SABUGO	163	<i>Stellaria holostea</i>	106
SALICARIA	221	<i>Stellaria media</i>	25, 106
<i>Salix alba</i>	224	<i>Stellaria neglecta</i>	106
SALSIFÍ BLANCO	225	<i>Stellaria pallida</i>	106
SALSIFÍ NEGRO	224	<i>Sticta pulmonacea</i>	213, 214
<i>Salsola kali</i>	224	<i>Symphytum tuberosum</i>	225
<i>Salvia sclarea</i>	224	TAGARNINA	13, 63
<i>Sambucus nigra</i>	25, 163	TALAPRADOS	115
<i>Samolus valerandi</i>	224	<i>Tamus communis</i>	25, 127
<i>Sanguisorba minor</i>	224	TAPACULOS	14, 177, 178
SARDINERA	70	<i>Taraxacum densleonis</i>	83
SAUCE BLANCO	224	<i>Taraxacum obovatum</i>	83
SAÚCO	25, 163, 164, 165, 166	<i>Taraxacum officinale</i>	25, 74, 83
<i>Scandix australis</i>	224	<i>Taxus baccata</i>	225
<i>Scandix pecten-veneris</i>	224	TEJO	225, 226
<i>Scolymus hispanicus</i>	25, 63	TELASPIO	225
<i>Scorzonera hispanica</i>	224	TERNILLO	53
<i>Scorzonera laciniata</i>	224	TETAS DE VACA	224
<i>Sedum album</i>	224	<i>Teucrium capitatum</i>	225
<i>Sedum telephium</i>	224	<i>Teucrium scorodonia</i>	225
SERBAL DE CAZADORES	225	<i>Thapsia villosa</i>	225
SERPOL	225	<i>Thlaspi arvense</i>	225
SERRORES	71	<i>Thymus baeticus</i>	151
<i>Setaria viridis</i>	224	<i>Thymus bracteatus</i>	151
<i>Sideritis hirsuta</i>	224	<i>Thymus mastichina</i>	25, 151
<i>Silene inflata</i>	79	<i>Thymus mastigophorus</i>	151
<i>Silene italica</i>	80	<i>Thymus praecox</i>	151
<i>Silene latifolia</i>	224	<i>Thymus serpyllum</i>	225
<i>Silene vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i>	25, 79	<i>Thymus zygis</i>	151, 152
<i>Silybum marianum</i>	25, 67	<i>Tolpis barbata</i>	225
<i>Sinapis alba</i>	224	TOMILLO ACEITUNERO	151, 152
<i>Sinapis arvensis</i>	224	TOMILLO BLANCO	151, 152, 153, 154
<i>Sisymbrium crassifolium</i>	224	TOMILLO BURRERO	221
<i>Sisymbrium officinale</i>	225	TOMILLO LIMONERO	151
<i>Smyrniium perfoliatum</i>	225	TOMILLO PICANTE	151
<i>Sonchus asper</i>	73	TOMILLO SALSERO	151, 152
<i>Sonchus oleraceus</i>	25, 73	TOQUILLA	225
<i>Sonchus tenerrimus</i>	73	TORMENTILLA	223
<i>Sorbus aucuparia</i>	225	TORONJIL	232
<i>Sorbus latifolia</i>	225	TORTERO	218
<i>Spergula arvensis</i>	225	<i>Tragopogon porrifolius</i>	225

<i>Tragopogon pratensis</i>	225	<i>Valerianella locusta</i>	225
TRÉBOL BLANCO	225	VASILIOS.....	25, 119, 120, 121
TRÉBOL DE PRADO	225	VERDOLAGA.....	25, 122, 123, 124
<i>Trifolium pratense</i>	225	<i>Veronica anagallis-aquatica</i>	225
<i>Trifolium repens</i>	225	<i>Veronica becabunga</i>	225
TRIGO MONTESINO	217	VIBORERA	220
TROMPERA	221	<i>Vicia lutea</i>	225
TUNA.....	11, 173	VID BRAVÍA	226
<i>Typha latifolia</i>	225	VINAGRERA.....	43, 112, 113
ULMARIA.....	145, 146, 220	VINAGRERA BORDE.....	112, 113
<i>Ulmus glabra</i>	203	<i>Viola odorata</i>	226
<i>Ulmus minor</i>	26, 203	<i>Viola riviniana</i>	226
<i>Ulmus minor</i> var. <i>vulgaris</i>	203	VIOLETA.....	188, 226
<i>Ulmus procera</i>	203	VIOLETA SILVESTRE	226
<i>Ulmus pumila</i>	203	<i>Vitis vinifera</i> subsp. <i>sylvestris</i>	226
<i>Umbilicus heylandianus</i>	119	VIZARRAS	219
<i>Umbilicus pendulinus</i>	119	VULVARIA	70
<i>Umbilicus rupestris</i>	25, 119	<i>Xanthium strumarium</i>	226
UÑAS DEL DIABLO	224	ZAHAREÑA	224
<i>Urospermum picroides</i>	225	ZAMARRILLA.....	225
URSINA.....	25, 115, 116, 117, 118	ZANAHORIA SILVESTRE	221
<i>Urtica dioica</i>	25, 103	ZAPATITOS DE LA VIRGEN	221
<i>Urtica urens</i>	103	ZARZAMORA.....	26, 171, 188, 189, 190
UVAS DE GATO	224	ZUMAQUE.....	224
<i>Valerianella carinata</i>	225	ZURRÓN.....	13, 71, 219

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	7
PRÓLOGO	9
INTRODUCCIÓN.....	11
RECOLECCIÓN Y PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS SILVESTRES PARA SU CONSUMO	17
ESTRUCTURA DE LAS FICHAS	23
CLASIFICACIÓN DE LAS PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES.....	25
ÓRGANOS SUBTERRÁNEOS	27
Cacarrollas, Cacamochoas, Asisones	29
Tostas de pan de vino con nueces y cacarrollas	31
Junco florido	33
Muffins de junco florido y chocolate.....	35
Rapónchigo, Raponcio, Rapincho	36
Bacalao Club Ranero con rapónchigos	38
Salmón marinado con cacarrollas y hojas de rapónchigos.....	39
HOJAS.....	41
Acederas, Vinagrera, Agriones	43
Ensalada oriental de acederas con langostinos.....	45
Acelga silvestre	47
Acelgas con patatas nuevas	49
Achicoria silvestre	50
Sándwich de salmón con achicoria y pepino	52
Ajunjeras, Ajonjeras, Ternillo	53
Ajunjeras con guacamole	55
Berros, Mastuerzo de agua	56
Ensalada de berros con verduras de invierno	58
Crema de berros	59
Bledo	60
Canelón de cangrejo de río y bledo	62
Cardillo, Tagarnina	63
Cardillos con langostinos	65
Cardo mariano	67
Cardo mariano con soba y algas	69
Cenizo, Ceñilgo	70
Tosta de <i>roast beef</i> con cenizo	72

Cerraja, Lechuguilla	73
Cerraja con pastel de cabracho y mostaza	75
Chirivita, Maya, Margarita menor	76
Bola de ibérico con frutos rojos y chirivitas	78
Collejas, Alcaducea	79
Collejas con patatas.....	81
Potaje de collejas.....	82
Diente de león, Amargón	83
Ensalada de diente de león con berberechos	85
<i>Pizza</i> de ibérico con diente de león	86
Hierba ajera	87
Parrillada de verduras de temporada con mahonesa y hierba ajera	89
Ventresca de atún con hierba ajera y flores de cebollino	90
Hinojo	91
Salmón marinado con guacamole y decorado con hinojo y cebollino.....	93
Lampazo, Bardana	94
Patatas con lampazo y salmón	96
Llatén mayor, Lengua de carnero	97
Croquetas de llantén mayor	99
Maruja, Regajo	100
Corona de marujas con guacamole	102
Ortiga mayor	103
Tortilla de ortigas tiernas.....	105
Pamplina, Alsine, Hierba gallinera	106
Pamplina con pastel de cabracho y vinagreta de mango con avellanas	108
Pico de cigüeña, Relojes, Alfileres	109
Humus con pico de cigüeña y pimpinela	111
Romaza violín	112
Romaza violín gratinada	114
Ursina, Pie de oso, Talapradros	115
Gratinado de ursina y otras verduras	117
Rollo vietnamita con ursina	118
Vasillos, Basillos, Ombligo de Venus	119
Bocado de Venus	121
Verdolaga	122
Ensalada de carne fría con verdolaga.....	124
TALLOS Y BROTES	125
Espárragos hilachos, Espárragos bravíos, Nueza negra	127
Tosta de espárragos hilachos con huevos Benedictine.....	129
Rissoto con espárragos hilachos	130
Espárrago triguero	131
<i>Pizza</i> de espárragos trigueros	133
Espárragos de zarza, Lúpulo	134
Espárragos blancos con lúpulo.....	136
Albóndigas con lúpulo y guisantes	137

FLORES	139
Amapola	141
Ensalada de amapola, guacamole y sardina marinada	143
Asesones, Filipéndula	145
Helado de flores de asesones	147
Malva	148
Atún rojo con tomates de penjar decorado con flores de malva	150
Mejorana silvestre, Tomillo blanco, Almoradux	151
Escabeche de pollo de corral al aroma de tomillo blanco	153
Guarnición de verduras para secreto de ibérico con ajos al aroma de tomillo blanco	154
Menta poleo, Poleo	155
Helado de menta poleo	157
Carré de cerdo al poleo	158
Orégano	159
Salmorejo con hojas frescas de orégano	161
Tatén del huerto con orégano	162
Sáuco, Sabugo, Cañilero	163
Salmón ahumado con saúco y otras verduras	165
Flores de saúco en tempura	166
FRUTOS CARNOSOS	167
Bruño, Endrino	169
Pastel de bruños y frutos rojos	171
Licor de bruños o pacharán	172
Chumbera, Nopal, Tuna	173
Chutney de higos chumbos	175
Escaramuzo, Agavanzo, Rosal silvestre, Tapaculos	177
Redondo de ternera asado con salsa de escaramujos	180
Higuera silvestre	181
Higos con crema inglesa	184
Madroño, Madroñera	185
Clafoutis de madroños	187
Zarzamora	188
Tarta de zarzamoras con peras	190
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	191
Avellano	193
Pollo con avellanas	195
Castaño	196
Salteado de castañas	198
Encina, Carrasca	199
Mantecados ibéricos de bellotas	202
Olmo, Negrillo, Álamo	203
Marinado de salmón con frutos de olmo	205
Pino piñonero	206
Tarrina de oreja de cerdo con <i>foie</i> y aromas de pinar	209

OTROS VEGETALES	211
Liquen de árbol, Pulmonaria de árbol	213
<i>Brioche</i> de liquen de árbol con huevo y jamón.....	215
ANEXO	217
REFERENCIAS CONSULTADAS	229
AGRADECIMIENTOS	235
ÍNDICE DE NOMBRES CIENTÍFICOS Y VULGARES	237

www.institutodelasidentidades.es

Cu^linaria salmantina

de plantas silvestres
de la provincia

ide
instituto de las identidades



Diputación
de Salamanca

Cultura

ISBN 978-84-16419-08-1



9 788416 419081