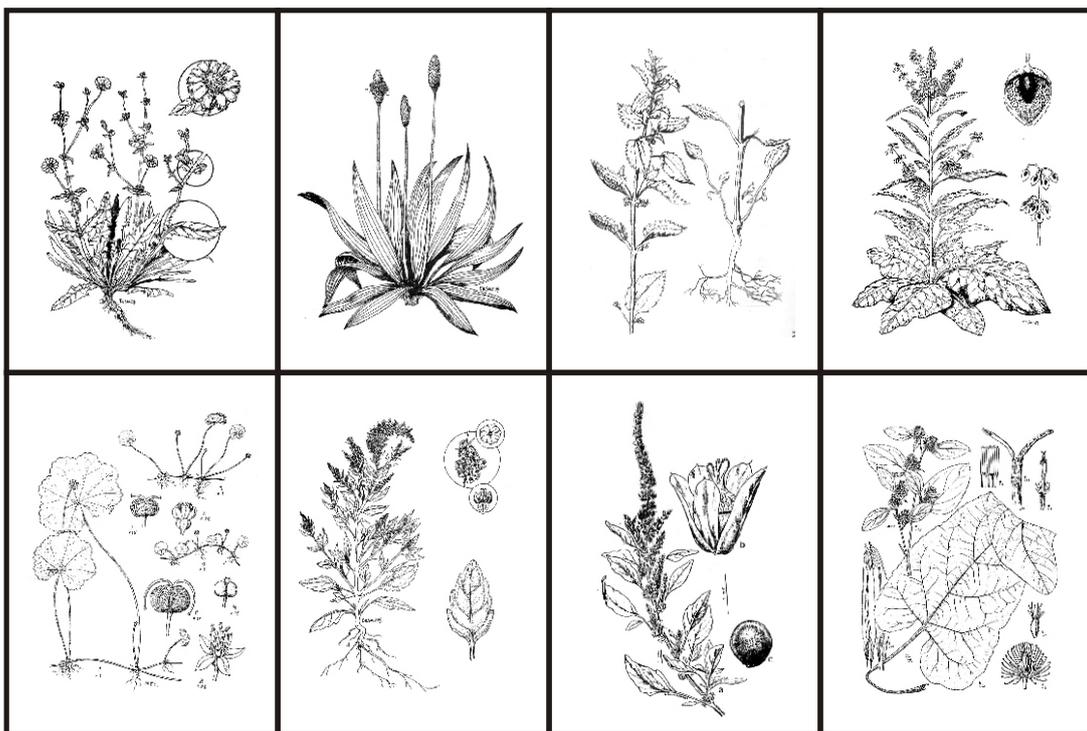


Cátedra Libre de

Soberanía Alimentaria

Universidad Nacional de La Plata

Curso - Taller:
“Producción y Manipulación de Alimentos Sanos”



Cartilla N° 5:

Plantas Comestibles

plantas comestibles

Recomendaciones en la recolección

No coleccionar plantas en:

- 👁️ Sitios contaminados (áreas con basura o desechos, lubricantes, pinturas, solventes, etc)
- 👁️ Lugares donde se hacen fumigaciones con agrotóxicos
- 👁️ Donde haya signos de presencia de animales domésticos
- 👁️ Banquinas y rutas muy transitadas, ya que los automóviles dispersan metales pesados, combustibles y lubricantes muchos de los cuales son tóxicos y pueden ser absorbidos por las plantas.

Las plantas pueden concentrar elementos (selenio, cobre, cadmio, nitratos) que algunos suelos pueden contener en forma natural o por el uso excesivo de fertilizantes resultando así tóxicas o indigestas.

Se recomienda lavar bien las plantas remojadas unos minutos en agua con dos gotas de lavandina, limón o vinagre o consumirlas directamente hervidas o cocidas de alguna forma.

No recolectar ni comer plantas silvestres frente a los niños. Estos no tiene la capacidad de reconocer con precisión las especies comestibles por lo tanto pueden intoxicarse.

Características de las Especies para su mejor aprovechamiento

Diente de león

Nombre común: amargón, plumerillo, panadero y diente de león

Nombre científico: *Taraxacum officinale* (Fam. Compuestas)

¿Cómo reconocerla?

Es una planta silvestre, herbácea. Sus hojas de bordes muy recortados y dentados están dispuestas en roseta. Sus flores son amarillas y están dispuestas sobre un tallo hueco. Las mismas luego se convierte en un redondel blanco (llamado comúnmente panadero) Allí se encuentran las semillas, cada una con pelitos que favorecen su dispersión.

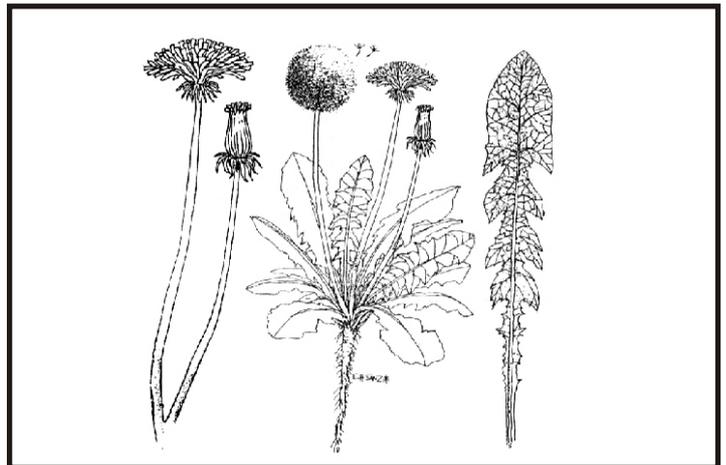
La raíz es gruesa, poco ramificada, puede ser bastante larga y al cortarla larga una leche muy blanca y de sabor amargo (látex).

Parte usada y recolección:

Raíz: desenterrarlas en primavera y al principio del otoño. Lavarlas muy bien, cortarlas en fetas y secarlas al sol.

Hojas: recolectarlas todo el año. Secarlas a la sombra.

Flores: antes y después de abrir.



¿Cómo consumirla?

Las hojas se consumen frescas en ensalada o cocidas en caldo, tartas o bocadillos. La raíz seca, tostada y molida sirve como sustituto del café. Con las flores se puede hacer vino de diente de león. Las flores antes de abrir se pueden guardar en vinagre para ser utilizadas como pickles.

¿Qué nos aporta?

Vitaminas A, B y C. Potasio, hierro, calcio, manganeso, fósforo, magnesio, caroteno.

Bardana

Nombre común: bardana, lampazo, hoja de San Pablo

Nombre científico: *Arctium minus* (Fam. Compositae)

¿Cómo reconocerla?

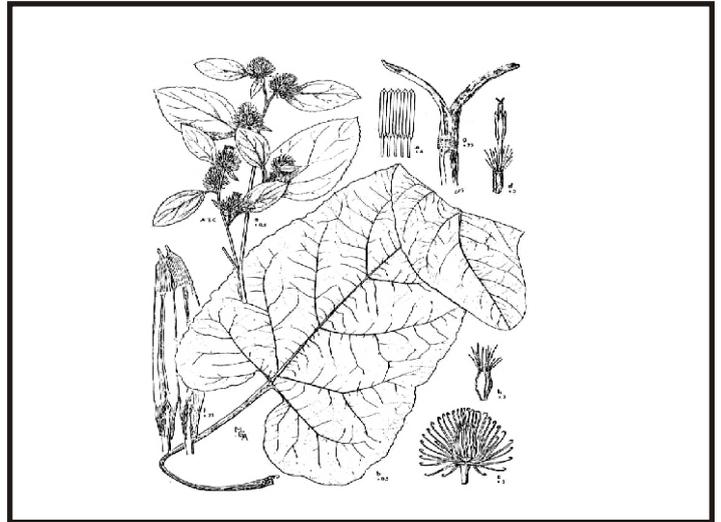
Su origen es Euroasiático, encontrándose ampliamente distribuidas en terrenos modificados.

Es una planta bienal compuesta por tallos pilosos ramificados que alcanza hasta los 1,5 metros. Las hojas son grandes, especialmente las basales (hasta 50 cm) con pecíolos (cabitos) huecos, sus márgenes son ondulados-dentados, la cara inferior de color verde claro y la superior verde oscuro. Las flores son pequeñas de color rojizo-violáceo.

En la base de las flores se encuentran estructuras en forma de ganchitos que se adhieren fácilmente a la ropa y a los animales. Las raíces son carnosas y largas de 20 a 30 cm de largo.

Parte usada y recolección

Hojas frescas: En cualquier estación, preferiblemente en la primavera del 2º año
Raíces: en primavera del 2º año antes de la floración, limpiarlas bien con agua, cortarlas a lo largo o en segmentos transversales y secarlas al sol durante bastante tiempo.



¿Cómo consumirla?

Las hojas y tallos se comen cuando son tiernos (jóvenes) en sopas y tartas. Los pedúnculos florales también pueden comerse crudos en ensaladas o hervidos como espárragos. Las raíces desprovistas de sus cortezas y partes fibrosas se consumen hervidas.

También decorticándolas para realizar infusiones con sabor a café o té.

Otras propiedades: Tiene propiedades diuréticas y “depurativas”.

Yuyo Colorado

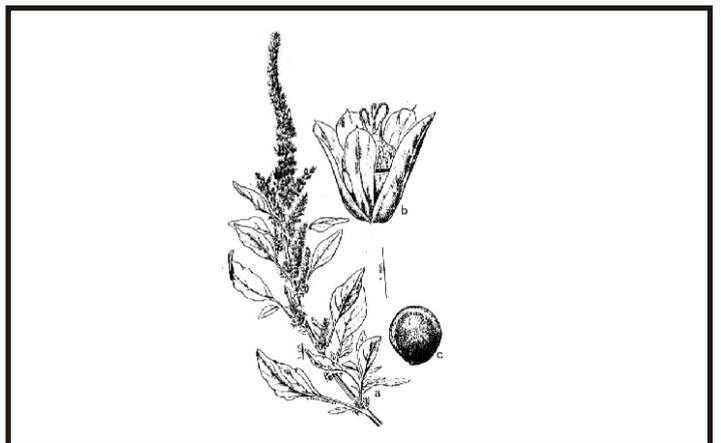
Nombre común: yuyo colorado, bledo, ataco, moco de pavo.

Nombre científico: *Amaranthus quitensis* (Fam. Amaranthaceae)

¿Cómo reconocerla?

Crece en terrenos perturbados, muy común como maleza de cultivos, declarada plaga nacional. Hierba o arbusto que puede llegar hasta 2 m de altura. Hojas alternas, lanceoladas, incluso rómbicas, verdes con las nervaduras bien visibles rojizas, de 4-10 cm de longitud con pecíolo de 2 cm de largo. Flores pequeñas dispuestas en espigas rojizas en la terminación de los tallos.

Parte usada:
Hojas



¿Cómo consumirla?

Como la espinaca y la acelga. Se pueden preparar sopas, rellenos para empanadas, tortillas y torrijas. Las hojas de varias especies de *Amaranthus* son muy apreciadas en México como verdura, conocidas con el nombre de “quelites”.

¿Qué nos aporta?

Hierro, calcio.

Llantén

Nombre común: llantén, siete venas

Nombre científico: *Plantago tomentosa*, *P. major*, *P. lanceolata* (Fam. Plantaginaceae)

¿Cómo reconocerla?

Es una hierba pequeña que crece silvestre en casi todo el mundo y es abundante en zonas húmedas de nuestro país.

Planta perenne que posee una roseta de hojas basales de borde entero, por lo general con 3 a 5 nervaduras paralelas bien marcadas y a veces 2 marginales (de ahí su nombre común "siete venas").

Tienen un tallo de 15-30 cm de largo, en su extremo se reúnen en forma de espiga las flores blancas o amarillo verdosas. Sus raíces son gruesas y cortas.

Parte usada y recolección:

Hojas: se recolectan en cualquier momento.

Semillas: al terminar la floración.

¿Cómo consumirla?

Las hojas jóvenes pueden consumirse crudas en ensaladas o cocidas como espinaca.



Las semillas pueden usarse una vez molidas para la fabricación de bizcochos.

¿Que nos aporta? Vitamina C, algunas proteínas, lípidos.

Otras propiedades: se considera purificador de la sangre, alivia dolores estomacales.

Lengua de Vaca

Nombre común: lengua de vaca, lengua de caballo, lechugón

Nombre científico: *Rumex crispus* (Fam. Polygonaceae)

¿Cómo reconocerla?

Crece en terrenos perturbados, baldíos, bordes de caminos, vías y zanjas. Planta de hasta 2 metros de alto, con hojas al ras del suelo formando una roseta. El tallo es simple o ramificado, en su extremo superior están las hojas, flores y frutos. Las hojas superiores son crespas y de márgenes sinuosos.

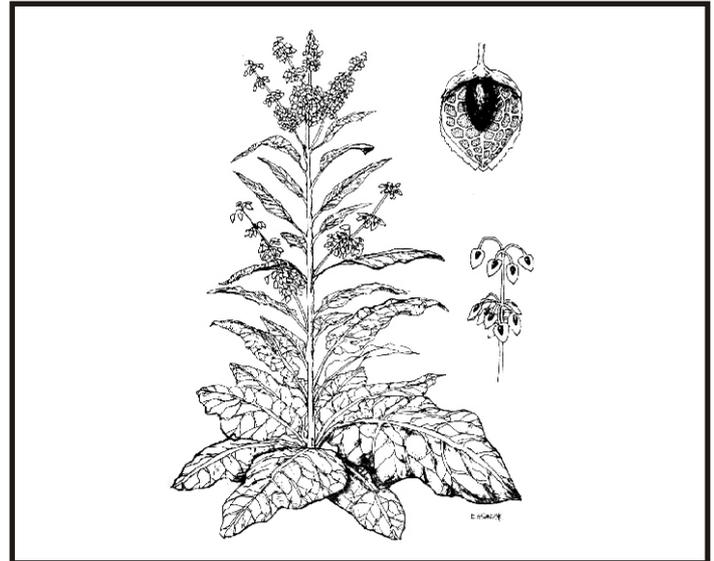
Las de la base tienen forma lanceolada, son gruesas y onduladas. Son de color verde-grisáceo, con manchas o áreas rojizas (por ejemplo a lo largo de la nervadura). Hay otras especies de *Rumex*, todas se pueden consumir.

Parte usada y recolección:

Hojas: La mejor época para su recolección es la primavera pues se reconoce muy bien por sus frutos rojizos, pequeños, que se ubican en racimos en el extremo del tallo.

¿Cómo consumirla?

En ensaladas o cocidas, a modo de acelga o espinaca en



diferentes preparaciones (sopas, albóndigas, pucheros, tartas, tortillas, empanadas). No necesita tratamiento previo. El sabor particular (algo agrio) se lo da el ácido oxálico, según algunos autores, para que no resulte dañino para la salud (raquitizante) conviene consumirla con lácteos (por ejemplo, preparaciones con salsa blanca).

¿Qué nos aporta?

Fibras, hierro y proteínas. Cruda aporta vitamina C.

Otras propiedades:

Las raíces tienen propiedades laxantes, estimulantes y depurativas de la sangre.

Picris

Nombre común: sin nombre común conocido en la zona, consumida como achicoria

Nombre científico: *Picris echioides* (Fam. Compuestas)

¿Cómo reconocerla?

Es muy común en terrenos baldíos, vías, bordes de la ruta, en las zanjas se encuentra hacia los bordes. Planta de 50-100 cm, con tallos rojizos muy ramificados. Toda la planta está cubierta con ásperos pelos que se adhieren a otras superficies (facilitan su reconocimiento). Las hojas basales son elípticas, de onduladas a dentadas. Las hojas inferiores del tallo son similares pero el pecíolo abraza el tallo. Las superiores son abrazadoras de forma lanceoladas u ovadas. Las cabezuelas florales se disponen muchas en racimo y son completamente amarillas de 2 a 2,5 cm de diámetro.



Parte usada: hojas tiernas

¿Cómo consumirla?

En ensalada o hervida en distintas preparaciones como el diente de león. Son de sabor amargo al igual que este último y la cerraña.

Ortiga

Nombre común: ortiga

Nombre científico: *Urtica urens* , *U. dioica* (Fam. Urticáceae)

¿Cómo reconocerla?

Crece en huertos y cultivos (como invasora), en márgenes de caminos y en suelos nitrogenados. Planta anual, ramosa, de unos 60 cm de alta (*U. Urens*) o bien hasta 1 m (*U. dioica*), completamente recubierta de pelos urticantes (al tocar la planta produce un intenso picor o escozor). Tallo cuadrangular. Hojas enfrentadas, ovaladas, con los bordes en forma de diente de sierra, con pecíolo largo. Flores poco vistosas, verdosas.

Parte usada: hojas

¿Cómo consumirla?

En sopas (es muy refrescante), en ensalada y puede sustituir a la espinaca.

¿Qué nos aporta? Vitaminas A y C, hierro, azufre, silicio, potasio y manganeso.



Otras propiedades: Por la abundancia de minerales, es un tónico excelente. Está muy indicado en estados anémicos, porque la vitamina C facilita la absorción del hierro que contiene. Tiene propiedades diuréticas y colagogas.

Achicoria

Nombre común: achicoria, radicheta, amargón

Nombre científico: *Cichorium intybus* (Fam. Compuestas)

¿Cómo reconocerla?

Crece en terrenos baldíos, vías, bordes de la ruta. Hierba anual, bienal o perenne de 20-130 cm de altura, con hojas basales espatuladas en roseta. Las hojas superiores son lanceoladas y abrazan al tallo (sin pelos), las flores son azules y se apoyan directamente sobre los tallos principales.

Parte usada y recolección

Hojas y raíces: se recolectan solo las hojas basales.

¿Cómo consumirla?

Las hojas junto con las raíces hervidas se consumen en ensaladas. Las raíces son utilizadas como sustituto del café y con las flores se preparan vinos, ensaladas y pickles.

¿Qué nos aporta?

Hidratos de carbono, betacarotenos (que el organismo se encarga de transformar en vitamina A). Vitaminas B1, B2 y en menor cantidad vitamina C. Potasio, magnesio, calcio y fósforo.



Otras propiedades:

Colagogo, facilita los procesos digestivo, depurativo y suavemente laxante.

Quínoa blanca

Nombre común: quínoa blanca, quingua

Nombre científico: *Chenopodium album* (Fam. Quenopodiaceae)

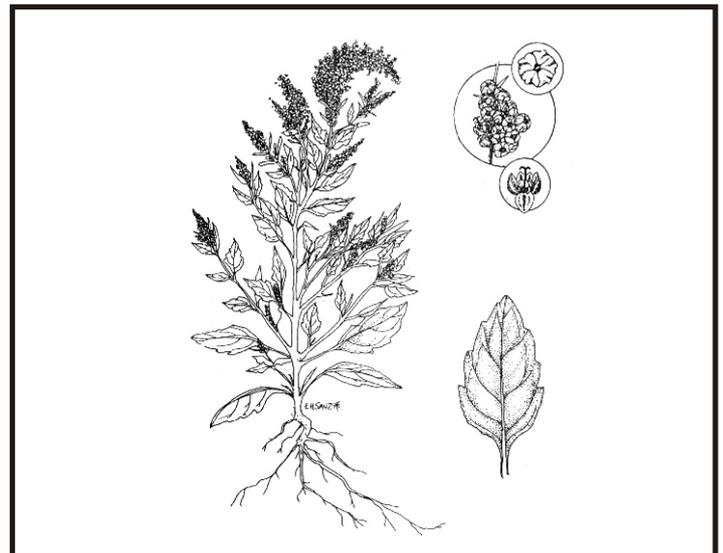
¿Cómo reconocerla?

Hierba anual de 20 cm a 2 metros de altura, los tallos erectos y ramificados están cubiertos de pelos. Las hojas son lanceoladas o rómbicas con bordes aserrados. Se ubican en posición alterna en el tallo. Presentan color verde en la cara superior y en la inferior son blanquecinas y harinosas. Las flores son muy pequeñas verdes y se encuentran reunidas en racimos en la axila de las hojas.

Parte usada: Hojas, flores, semillas

¿Cómo consumirla?

Las hojas, partes tiernas del tallo y flores de la quínoa



cocidas son utilizadas como la espinaca (tortillas, canelones, croquetas). Las semillas se secan y trituran para hacer un tipo de pan negro.

¿Qué nos aporta?

Vitaminas B1, calcio, proteínas y hierro.

Redondita de agua

Nombre común: redondita de agua

Nombre científico: *Hydrocotyle bonariensis* (Fam. Apiaceae)

¿Cómo reconocerla?

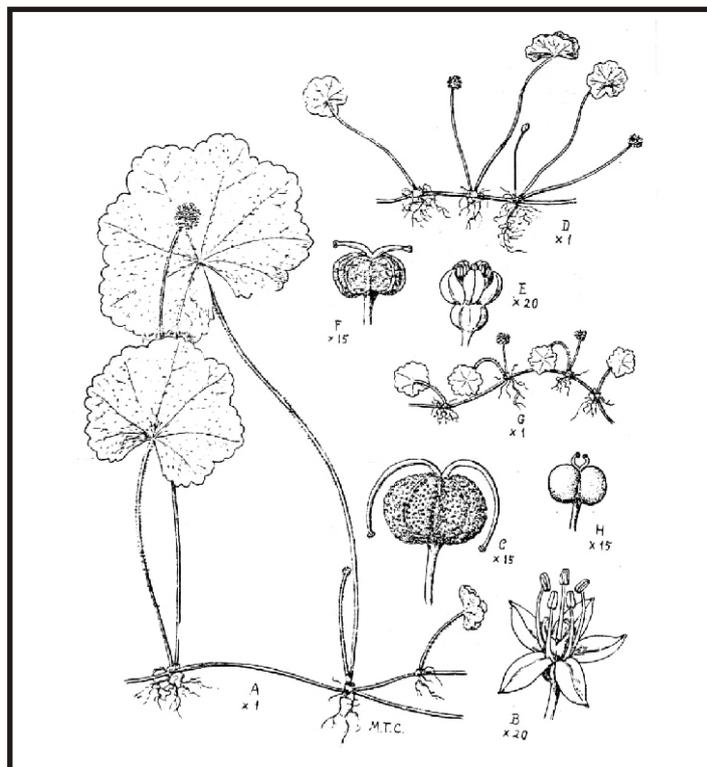
Crece en suelos pantanosos o en dunas húmedas. Común en el delta, en la ribera platense y dunas litorales.

Hierba perenne sin pelos, tallos rastreros que originan raíces, hojas circulares y flores en grupo ubicadas en los nudos.

Parte usada: Hojas y raíces.

¿Cómo consumirla?

Las hojas se pueden consumir crudas en ensaladas o cocidas. Para algunas personas tiene un sabor fuerte, por eso prefieren utilizarla como condimento.



Recetas

Tortilla de Yuyo Colorado.

Ingredientes:

- 1 atado de Yuyo Colorado
- 3 huevos
- 4 cucharadas de harina
- aceite
- sal y condimentos a gusto
- 1 cebolla mediana

Preparación:

Lavar bien el yuyo. Hervir en agua durante 5 minutos. Batir los huevos a punto nieve. Agregar las yemas y la harina. Mezclar bien. Agregar el yuyo y la cebolla bien finita. Por último poner a freír la tortilla.

Ñoquis de Lengua de Vaca

Ingredientes:

-  1 atado grande de Lengua de Vaca
-  2 o 3 huevos
-  1 ½ taza de harina
-  condimentos a gusto: sal, pimienta, ajo, queso, perejil, nuez moscada.

Preparación:

Lavar muy bien la Lengua de Vaca. Hervir con poco agua no más de 5 minutos. Dejar escurrir y picar bien. Agregar la harina, los huevos, el queso, los condimentos y mezclar bien.

Formar los ñoquis y hervir con bastante sal.

Vino de Diente de León

Ingredientes:

- ✍ 3 litros de flores bien abiertas
- ✍ 1 ½ de azúcar
- ✍ cáscaras y jugo de naranjas
- ✍ 1 limón
- ✍ 1 ½ taza de pasas de uva picadas
- ✍ 1 cucharada de levadura
- ✍ 2 cucharadas de té frío

Preparación:

Poner las flores sin pedúnculos y agregar 2 ½ litros de agua hirviendo. Cubrir con un repasador limpio y dejar en remojo dos días. Al tercer día escurrir el agua y agregar la cáscara de naranja y limón picadas, azúcar y hervir lento por media hora. En otro recipiente poner las pasas, el jugo de las frutas y agregar el agua del hervor más 2 ½ litros de agua fría. Cubrir con un repasador limpio y dejar enfriar. Agregar el té y la levadura y volver a cubrir. A los 3 días pasar el líquido a botellas sin llenarlas hasta el tope. Cerrarlas con corchos hechos de trapos apretados o algodón para que fermenten. Colocar las botellas en la oscuridad. Beber a las 3 o 4 semanas.

Sopa de Ortigas

Ingredientes:

- brotes de Ortiga frescos
- manteca
- 1 cebolla picada
- 1 caldito
- 1 diente de ajo
- crema de leche
- sal a gusto

Preparación:

Cocinar las ortigas en agua y sal. En un sartén preparar la base con cebolla, manteca y ajo, una vez listo agregar a la sopa junto con un caldito. Cocinar hasta que las ortigas estén tiernas y la sopa se concentre. Finalmente agregar la crema de leche y dejar hervir un minuto.

Bibliografía:

- Charpentier, Margarita. Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del norte argentino. Ediciones INCUPO e I.T.A.
- INTA, INCUPO. El monte nos da comida. Ediciones INCUPO. 1994.
- Rapoport Eduardo; Margutti L.; Sanz E. Plantas silvestres comestibles de la Patagonia Andina. Programa de Extensión Universitaria. Universidad Nacional del Comahue. 1997.

Consultas o dudas:

Cátedra de Botánica Aplicada. Facultad de Ciencias Naturales y Museo. Universidad Nacional de La Plata. Laboratorio 23. Calle 120 y 64. La Plata.

Cartilla N° 5: Plantas comestibles

Contenidos:

Recomendaciones en la recolección	Pag. 2
Diente de León.....	Pag. 2
Bardana y Yuyo Colorado	Pag. 3
Llantén y Lengua de Vaca	Pag. 4
Picris y Ortiga	Pag. 5
Achicoria y Quinoa Blanca	Pag. 6
Redondita de Agua	Pag. 7
Recetas	Pag. 7



Para comunicarse con la Cátedra Libre de **Soberanía Alimentaria**
Todos los **Miércoles de 13 a 17 hs.** en la Secretaría de Extensión de
FCNyM: Tel. (0221)4258252, 4228451, 4228479 int 15

Mail: soberania_alimentaria@yahoo.com.ar

Universidad Nacional de La Plata
Escuela Superior de Trabajo Social
Facultad de Cs. Naturales y Museo
Facultad de Cs. Exactas
Facultad de Humanidades y Cs. de la Educación
Facultad de Cs. Agrarias y Forestales
Facultad de Periodismo y Comunicación Social

Soberanía Alimentaria