

Plantas silvestres Comestibles



Elaborado por los componentes de:



FOROMICOLOGICO.es

2ª edición

En esta nueva edición se ha cambiado alguna que otra fotografía cuya procedencia era algo dudosa, se ha modificado y añadido algún que otro texto, y se han incluido dos plantas más, por lo que ahora son 68 especies.

Muchas gracias a todos los participantes de foromicológico que han hecho posible la elaboración de este documento con sus aportaciones en forma de comentarios, fotos y fichas:

AlbertoMago, Corredor, Falco, Jebaspe, Joseangel, Juanroque, Luscus, Manlop, Marta, Maxsetas, Miguelgimeno, Radiquero, Rosa, Tricoptero, Yeltes, y yo mismo (Cortinario).

27 de abril de 2014.

CONSEJOS PREVIOS Y FUNDAMENTALES:

- Si no se está seguro de la identificación de una planta que vayamos a consumir, desestimar su consumo, o consultar antes con algún conocedor del tema.

Desafortunadamente hay plantas que pueden llegar a ser muy venenosas.

- Algunas plantas contienen de forma natural sustancias que pueden ser perjudiciales para nuestra salud (oxalatos, saponinas, nitratos) y que tras la ingesta continuada y en grandes cantidades pueden dar lugar a problemas. Por lo cual se recomienda no abusar o abstenerse de su consumo.

- Ante el menor síntoma digestivo inusual se deberá suspender la ingesta de plantas.

- Procurar no recoger las plantas en sitios que sepamos que están contaminados (en basureros, vertederos, cerca de carreteras, en campos de cultivos que hayan sido tratados con productos químicos de síntesis, en jardines, en las orillas de acequias o balsas de aguas fecales o industriales, etc). Las plantas pueden concentrar elementos o sustancias tóxicas que absorben del suelo. Una solución a esto puede ser hacer nuestro propio cultivo de las plantas silvestres, ya que nadie mejor que nosotros va a conocer la limpieza del entorno de ese cultivo.

- Las plantas que se vayan a comer crudas se deberán lavar bien con agua jabonosa y desinfectar en agua del grifo con dos o tres gotas de lejía durante 15 minutos y nuevamente aclararlas con abundante agua (sobretudo si han sido recogidas en lugares donde haya presencia de animales, como praderas, céspedes de jardines, o en charcas, arroyos o acequias, etc).

Índice de nombres vulgares:

Ababol.....	5
Acelga silvestre.....	6
Achicoria.....	7
Ajoporro silvestre.....	8
Alcachofera silvestre.....	9
Algarrobo.....	10
Armuelle.....	11
Avellano.....	12
Azufaifo.....	13
Berbaja.....	14
Berro.....	15
Borraja.....	16
Camarroja.....	17
Canónigos.....	18
Cardillo.....	19
Cardo corredor.....	20
Cardo de huerta.....	21
Cardo mariano.....	22
Cerraja.....	23
Chumbera.....	24
Collejas.....	25
Diente de león.....	27
Draba.....	28
Encina.....	29
Endrino.....	30
Escobera (Pan de pastor).....	31
Espadaña.....	32
Esparraguera.....	34
Espino blanco.....	35
Fresa silvestre.....	37
Higuera.....	38
Hinojo.....	39
Lechuguilla.....	40
Lizón.....	41
Llantén menor.....	42
Lúpulo.....	43
Madroño.....	44
Malva.....	45
Manzanilla borde.....	47
Maruja.....	49
Melera.....	50

Níspero de monte.....	51
Nueza.....	52
Nueza negra.....	53
Orégano.....	54
Oropesa.....	55
Ortiga menor.....	56
Oruga.....	57
Palmito.....	58
Pan y Queso.....	59
Pataca.....	60
Pebrella.....	62
Pie de cuervo.....	63
Pimpinela menor.....	64
Rabaniza.....	65
Regalíz.....	66
Romaza.....	68
Rompesacos.....	69
Rosal silvestre.....	70
Salsifí.....	71
Sáuco.....	72
Tamarilla.....	74
Tápena.....	76
Toba.....	77
Uña de gato.....	79
Verdolaga.....	80
Zarzamora.....	81
Zurrón de pastor.....	82

Ababol

Nombre vulgar: Ababol, amapola.

Nombre científico: *Papaver rhoeas*.

Partes comestibles: las hojas, los pétalos de las flores y las semillas.

Modo de empleo: las hojas se suelen comer crudas en ensalada o cocinadas, revueltas con huevo; las semillas se usan en repostería; con los pétalos, azúcar y orujo se hace un agradable licor.

Recolección: entre los meses de abril y de junio.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: los pétalos poseen efectos sedantes, por lo que no se recomienda su consumo si se va conducir o realizar un trabajo que requiera de todos los sentidos.



Acelga silvestre

Nombre vulgar: Acelga silvestre, acelga bravía, acelga marina.

Nombre científico: *Beta maritima*

Partes comestibles: las hojas.

Modo de empleo: hervidas, revueltas con huevo, o en potaje.

Recolección: de abril a mayo.

Hábitat: en ribazos, bordes de caminos y terrenos sin cultivar.

Comentarios: las personas propensas a cólicos nefríticos o a la descalcificación de los huesos, deben moderar el consumo de este tipo de plantas por su contenido en oxalato.



Achicoria

Nombre vulgar: Achicoria.

Nombre científico: *Cichorium intybus*

Partes comestibles: sus hojas tiernas antes de la floración y la raíz.

Modo de empleo: las hojas tiernas se comen crudas en ensalada y la raíz secada, tostada y triturada se emplea como sucedáneo del café.

Recolección: de abril a mayo (hojas); otoño (raíz).

Hábitat: en terrenos baldíos, bordes de caminos, ribazos, etc.



Ajoporro silvestre

Nombre vulgar: Puerro silvestre, ajoporro silvestre.

Nombre científico: *Allium ampeloprasum*.

Partes comestibles: bulbo y parte del tallo (lo más tierno).

Modo de empleo: fritos o en tortilla.

Recolección: entre los meses de mayo y de julio.

Hábitat: en terrenos baldíos, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: pariente del puerro común (*Allium porrum*), de la que esta planta es el antepasado silvestre.



Alcachofera silvestre

Nombre vulgar: Alcachofa, alcachofera silvestre

Nombre científico: *Cynara humilis*

Partes comestibles: Las alcachofas y las pencas.

Modo de empleo: Crudas, penca a penca después de quitarle las espinas.

Recolección: Mayo, junio y julio.

Hábitat: Terrenos sin cultivar, de ambiente mediterráneo.

Comentarios: Recuerdos me trae esta alcachofa que algunos ambulantes te daban ya sin espinas a cambio de algunas piezas de hierro que encontrabas en el corral de la casa del pueblo, allá por Extremadura. Las comíamos penca a penca desechando las partes fibrosas hasta que llegábamos a las mas blandas en el interior que siempre tenia esos "pelillos" que salían de la parte carnosa que era lo más sabroso; todos y todas nos sacábamos la lengua para mostrar la tonalidad morada que tardaba un tiempo en desaparecer.



Algarrobo

Nombre vulgar: Algarrobo, garrofo.

Nombre científico: *Ceratonia siliqua*

Partes comestibles: los frutos.

Modo de empleo: Como sustituto de la almendra del cacao en la elaboración del chocolate, pienso animal, licores galletas, espesante alimentario (garrofín).

Recolección: agosto y principios de septiembre.

Hábitat: además de ser un árbol de cultivo en zonas de secano de las regiones más cálidas , de forma asilvestrada crece de forma espontánea incluso entre zonas boscosas.



Armuelle

Nombre vulgar: Armuelle, bledo.

Nombre científico: *Atriplex hortensis*

Partes comestibles: las hojas.

Modo de empleo: se comen crudas en ensalada, hervidas, o cocinadas en guisos, potajes, gazpachos viudos, etc.

Recolección: de mayo a junio.

Hábitat: suele crecer asilvestrada en huertos abandonados, bordes de caminos, ribazos, etc.

Comentarios: esta especie fue antiguamente cultivada para su consumo, introducida como cultivo en Europa a mediados del siglo XVI.



Avellano

Nombre vulgar: Avellano.

Nombre científico: *Corylus avellana*

Partes comestibles: los frutos (avellanas).

Modo de empleo: una vez maduras se pueden consumir crudas o tostadas.

Se suelen utilizar en pastelería y confitería.

Forman parte de la crema de avellana, hecha a base de cacao, leche, avellanas y azúcar.

Se utilizan para hacer licor de avellana.

Recolección: finales de agosto, primeros de septiembre.

Hábitat: crece silvestre en zonas montañosas, en umbría.



Azufaifo

Nombre vulgar: Azofaifo, jinjolero, chincholer.

Nombre científico: *Ziziphus jujuba*

Partes comestibles: sus frutos de sabor a manzana.

Modo de empleo: A modo de fruta, confitada, macedonias, pasas.

Recolección: de Medios a Finales del verano.

Hábitat: Formando setos, ribazos, y de forma asilvestrada en zonas cálidas.



Berbaja

Nombre vulgar: Berbaja, chichirimama, arruca, teta de vaca.

Nombre científico: *Scorzonera* sp. (*S.laciniata*, *S.angustifolia*)

Partes comestibles: las hojas, los tallos jóvenes, los botones florales y la raíz.

Modo de empleo: las hojas, los botones florales y la raíz se comen crudas en ensalada, o en guisos o potajes. La raíz conviene tenerla en remojo en agua para que pierda el amargor.

Recolección: de abril a mayo.

Hábitat: crece en terrenos sin cultivar, bordes de caminos, ribazos, etc.



Berro

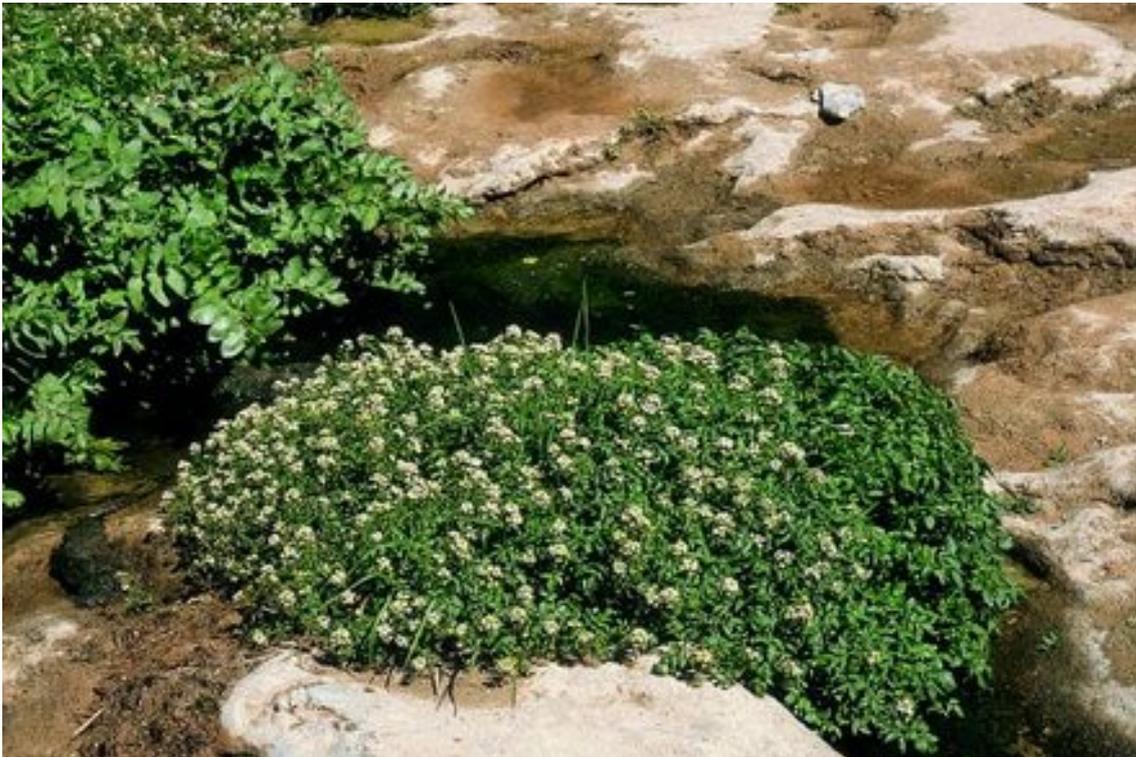
Nombre vulgar: Berro, berro de agua, mastuerzo de agua.

Nombre científico: *Nasturtium officinale*

Partes comestibles: las hojas y tallos tiernos. Su sabor picante se acentúa con la edad, por lo que se debe consumir joven, antes de florecer.

Modo de empleo: las hojas y los tallos se consumen en ensalada y como guarnición.

Hábitat: crece en fuentes y en las aguas limpias a la orilla de los arroyos.



Borraja

Nombre vulgar: Borraja

Nombre científico: *Borago officinalis*

Partes comestibles: las hojas y el tallo.

Modo de empleo: las hojas se hacen fritas en aceite rebozadas y con azúcar de postre.

Recolección: abril.

Hábitat: crece en terrenos baldíos, bordes de caminos, etc.



Camarroja

Nombre vulgar: Camarroja, pruebayernos.

Nombre científico: *Crepis vesicaria*

Partes comestibles: roseta de hojas tiernas.

Modo de empleo: en potaje o en cocidos.

Recolección: entre los meses de marzo y abril.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.



Canónigos

Nombre vulgar: Canónigo, hierba de los canónigos, lechuga de campo, hierba de los gatos

Nombre científico: *Valerianella locusta*

Partes comestibles: las hojas

Modo de empleo: crudas en ensalada

Recolección: de octubre a mayo

Hábitat: praderas húmedas, zonas de alta montaña



Cardillo

Nombre vulgar: Cardillo, tagarnina.

Nombre científico: *Scolymus hispanicus*.

Partes comestibles: los raquis de las hojas (pencas) antes de que emita los tallos floríferos.

Modo de empleo: se comen en potajes, en cocidos, en guisos y en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y de abril.

Hábitat: en terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: Es una planta nativa del sur de Europa. Se tiene constancia de que se ha llegado a cultivar.

Hay que tener cuidado de no pincharse en su recolección y durante el pelado de las hojas para obtener las pencas.



Cardo corredor

Nombre vulgar: Cardo corredor, cardo setero

Nombre científico: *Eryngium campestre*

Partes comestibles: la base blanca de las hojas y la raíz.

Modo de empleo: la parte blanca de la base de las hojas y la raíz pelada se comen crudas, o bien se pueden emplear como condimento en guisos.

Recolección: principios del verano.

Hábitat: bordes de caminos, campos sin cultivar.

Comentarios: la conocida seta de cardo (*Pleurotus eryngii*) crece sobre las raíces muertas de esta planta.



Cardo de huerta

Nombre vulgar: Cardo, cardo de huerta.

Nombre científico: *Cynara cardunculus*

Partes comestibles: los peciolo de las hojas (pencas). Los capítulos o inflorescencias (alcauciles).

Modo de empleo: se comen en guisos y potajes una vez peladas y sumergidas en agua y limón. A las pencas a veces hay que darles un hervor previo en agua y retirarles el caldo para quitarles amargor.

Recolección: de febrero a mayo.

Hábitat: suele crecer asilvestrada en huertos abandonados, bordes de caminos, ribazos, etc.

Comentarios: especie emparentada con la alcachofa (*Cynara scolymus*).

Las flores se suelen emplear para cuajar la leche en la elaboración de quesos.



Cardo mariano

Nombre vulgar: Cardo mariano, cardoncha.

Nombre científico: *Silybum marianum*.

Partes comestibles: los raquis de las hojas (pencas) y los tallos tiernos y carnosos.

Modo de empleo: se comen crudos en ensalada o cocinados en potajes, en cocidos, en guisos y en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y de abril.

Hábitat: en terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: Es una planta que antiguamente se cultivaba para el consumo.

Contiene principios activos hepatoprotectores, de ahí su uso como planta medicinal.

Hay que tener cuidado de no pincharse en su recolección y durante el pelado.



Cerraja

Nombre vulgar: Cerraja, cerrajón.

Nombre científico: varias especies del género *Sonchus* : *S.oleraceus*, *S.tenerrimus*, *S.asper*, *S.arvensis*.

Partes comestibles: sus hojas tiernas antes de la floración (después se vuelven amargas).

Modo de empleo: se comen crudas en ensalada.

Recolección: de abril a septiembre.

Hábitat: en terrenos baldíos, bordes de caminos, ribazos, etc.



Chumbera

Nombre vulgar: Chumbera, higos chumbos.

Nombre científico: *Opuntia ficus-indica*

Partes comestibles: Son comestibles tanto sus hojas tiernas como su fruto.

Modo de empleo: El fruto se consume en crudo solo en macedonia, también en forma de mermelada, gelatinas, y los brotes también se consumen en crudo que saben como a espárragos frescos o judías verdes.

Recolección: Durante el verano.

Hábitat: se usa mucho como linde, también en bordes de caminos, ribazos y terrenos baldíos.

Comentarios: su recolección es más fácil a primeras horas del día, ya que cuando calienta el sol sus pelillos se desprenden con mayor facilidad.

Consejo a modo de refrán para su consumo : "*Buenos días higo chumbo, que traigo buena navaja, te corto cabeza y culo, y al medio te abro una raja*".



Collejas

Nombres comunes: Aducea, Alcoletas, Cohetes, Colellas, Colleja, Colleja blanca, Collejas, Coneja, Conejas, Coneles, Cunillos.

Nombre científico: *Silene vulgaris*

Partes comestibles: Sus hojas y sus tallos blancos, antes de que salgan las flores.

Modo de empleo: se consumen en tortilla, revueltas con huevo, en potajes, en arroces, etc.

Comentarios: es de las plantas de mayor afición a su recolección, muy apreciada en algunos lugares. Incluso, existen diversos ensayos para ver la productividad y rentabilidad de su posible puesta en cultivo.





Diente de león

Nombre vulgar: Diente de león, achicoria amarga, taraxacón.

Nombre científico: *Taraxacum officinalis*

Partes comestibles: las hojas más tiernas, antes de que se vuelvan demasiado amargas. Este amargor puede reducirse manteniéndolas en remojo durante 2 horas.

Los capullos florales.

Modo de empleo: las hojas se pueden comer en ensalada, hervidas, o en bocadillos sustituyendo a la lechuga.

Los capullos florales se pueden conservar en vinagre para usar como condimento o como acompañamiento.

Comentarios: esta planta nos aporta vitaminas A, C y niacina.



Draba

Nombre vulgar: Draba, capellanes, mastuerzo oriental.

Nombre científico: *Cardaria draba*

Partes comestibles: las hojas y tallos tiernos. Las semillas.

Modo de empleo: las plantas jóvenes pican menos y se pueden comer crudas en ensalada. Se puede comer hervida. Sus semillas picantes se pueden usar como sustituto de la pimienta negra, aunque conviene no abusar por contener sustancias que producen bocio.

Recolección: entre los meses de marzo y abril.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.



Encina

Nombre vulgar: Encina, carrasca; chaparro (cuando la encina es joven o tiene un porte de mata).

Nombre científico: *Quercus ilex* L. subsp. *Ballota*

Partes comestibles: su fruto, las bellotas

Modo de empleo: crudas, pelando tanto la cáscara como la piel interior algo amarga que recubre los cotiledones. Asadas en una sartén o en la lumbre, como si fuesen castañas. Cocidas, formando una masa que mezclada con miel, sirve para preparar dulces y pastelillos; cocidas con azúcar y trituradas se consumen sobre pan tostado; cocidas como ingredientes de guisos, especialmente con lentejas.

Recolección: de octubre a noviembre

Hábitat: es el árbol que mejor se adapta nuestro clima semiárido y a nuestro suelo calizo.

Comentarios: El historiador romano Plinio, ya mencionaba en sus escritos la importancia de las bellotas en la alimentación de los primitivos pobladores de la Península Ibérica. Se molían para obtener una nutritiva harina que se consumía cocida en forma de gachas.



Endrino

Nombre vulgar: Endrino

Nombre científico: *Prunus spinosa*

Partes comestibles: los frutos maduros recogidos tras las primeras heladas (endrinas o arañones).

Modo de empleo: crudos, para la fabricación del pacharán macerando los frutos en aguardiente o en anís seco, suavizado con anís dulce.

También se puede elaborar mermelada, si bien hay que añadirles buena cantidad de azúcar para que su sabor sea agradable.

Recolección: finales de otoño, principios de invierno.

Hábitat: lugares frescos, sobretodo en las riberas de ríos y de riachuelos.

Observaciones: los frutos no se pueden comer por ser muy amargos.



Escobera (Pan de pastor)

Nombre vulgar: Escobera, hierba de las escobas, alcabota (la planta); pan de pastor (la roseta de hojas).

Nombre científico: *Mantiscalca salmantica*

Partes comestibles: la roseta basal de hojas (antes de que eche el tallo de las flores).

Modo de empleo: frito en aceite y con ajos, revuelto con huevo, en potaje.

Recolección: de febrero a abril.

Hábitat: en bordes de caminos, ribazos, terrenos sin cultivar, entre la cebada, etc.



Espadaña

Nombre vulgar: Espadaña, anea, totora, junco de esteras, bayón, bayunco, bohordo, henea, junco de la pasión, maza de agua.

Nombre científico: *Typha latifolia*

Hábitat: carrizales, bordes de charcas, lagos, remansos de agua, etc.

Alimento: La espadaña muere y vuelve a brotar cada año. Los brotes se recolectan en invierno y primavera, cuando comienzan a aparecer sobre el agua. Se pueden hervir, consumirse como espárragos o en ensalada como si fuera verdura.

Partes comestibles: brotes de invierno y primavera, las flores masculinas antes de madurar, las semillas maduras. las raíces peladas.

Receta sencilla: Se recolectan los brotes tiernos, se limpian y se les quita la parte externa como si fueran ajos tiernos o cebolletas. Se atan en pequeños manojos y se introducen en agua hirviendo, donde permanecen durante 15 ó 20 minutos. Aparte se prepara una salsa fundiendo mantequilla con sal y pimienta blanca molida y se vierte sobre las espadañas en el momento se servir las calientes.

Receta de ensalada de cangrejos y espadaña: Los brotes jóvenes se recolectan cuando miden 15 cm. de altura. Se elimina la vaina exterior y se comprueba que el interior es de color verde pálido y aspecto succulento. Se pica en crudo y se añade en una ensalada con cangrejos. En esta ensalada se ponen hojas de berro y en ellas se mezclan los cangrejos o langosta pelados. Servir con vinagre de estragón.

Receta de mazorcas: Las "mazorquitas" se cuecen en un recipiente con abundante agua y sal durante 5 minutos. Después se retiran del fuego y se rebozan bien en mantequilla derretida con un poco de sal. La parte central es leñosa, por lo que hay que comerla como si fuera un pinchito.

Semillas: Las semillas se recogen maduras y se tuestan.



Esparraguera

Nombre vulgar: Esparraguera, espárragos trigueros

Nombre científico: *Asparagus acutifolius*

Partes comestibles: los renuevos de primavera (turiones), llamados comúnmente espárragos trigueros.

Modo de empleo: se suelen guisar en revueltos con huevo, o bien junto a otros ingredientes (setas o ajetes), o bien en tortilla.

Recolección: en el mes de abril. En otras regiones más cálidas se recolectan antes.

Hábitat: en secos pinares, chaparrales y dehesas, bajo el abrigo de arbustos y árboles, aunque en las en las riberas de los ríos también se pueden ver crecer.



Espino blanco

Nombre vulgar: espino blanco, espino albar, majuelo, elorri (en euskera)

Nombre científico: *Crataegus monogyna*

Partes comestibles: Las hojas jóvenes son buenas en ensaladas. Y la fruta sirve para hacer vino, mermeladas y agregar sabor al brandy.

Recolección: florece de febrero a julio dependiendo del clima y altitud. Sus frutos se recogen en otoño.

Hábitat: crece en matorrales, orlas de bosques, orillas de ríos, zarzales, desde nivel del mar a 1600 m.





Fresa silvestre

Nombre vulgar: Fresa silvestre

Nombre científico: *Fragaria vesca*

Partes comestibles: los frutos maduros.

Modo de empleo: en fresco, o bien preparadas para elaborar mermeladas, yogures, confituras, helados y sorbetes.

Recolección: finales de mayo hasta el mes de agosto.

Hábitat: suele crecer en lugares frescos y húmedos.

Observaciones: las fresas son una interesante fuente de vitamina C (100 g de ellas contienen aproximadamente 60 mg de vitamina).



Higuera

Nombre vulgar: Higuera.

Nombre científico: *Ficus carica*

Partes comestibles: sus frutos maduros.

Modo de empleo: se pueden comer directamente crudos, secos (se pueden conservar durante largo tiempo), confitados (en mermelada) o macerados en aguardiente o en Whisky.

Recolección: la primera florada se recoge a principios de verano (brevas), y la segunda a finales de verano (higos).

Hábitat: crece de forma cultivada o bien espontáneamente (al diseminar los pájaros su semillas). Prefiere los suelos calizos.

Comentarios: dependiendo de la variedad, las hay higueras que producen una sola floración (sólo dan higos) y otras en cambio tienen dos (dan brevas e higos).



Hinojo

Nombre vulgar: Hinojo, fenollo.

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*

Partes comestibles: tallos, hojas, bulbo y semillas.

Modo de empleo: los tallos y las hojas picados se utilizan en aliños, en encurtidos, en salsas, y también para aderezar pescados.

Las semillas se usan como especia, como anisetes (a modo de golosina) y de ellas se obtiene un aceite esencial.

El bulbo se puede consumir crudo en ensalada, cocido o frito.

Recolección: de abril hasta septiembre.

Hábitat: bordes de caminos, ribazos, terrenos sin cultivar, etc.



Lechuguilla

Nombre vulgar: Lechuga silvestre, lechuguilla, esperilla.

Nombre científico: *Lactuca serriola*.

Partes comestibles: la roseta foliar, cuando las hojas son muy tiernas todavía.

Modo de empleo: se comen crudas en ensalada (algo amargas), en potaje y en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y de mayo.

Hábitat: en terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: es prima hermana de la lechuga cultivable.



Lizón

Nombre vulgar: Lizón, tallera, achicoria, ajonje.

Nombre científico: *Chondrilla juncea*

Partes comestibles: las hojas tiernas, luego se vuelven amargas.

Modo de empleo: se comen crudas en ensalada.

Recolección: de abril a mayo.

Hábitat: crece en terrenos baldíos, bordes de caminos, ribazos, etc.



Llantén menor

Nombre vulgar: Llantén menor.

Nombre científico: *Plantago lanceolata*

Partes comestibles: sus hojas tiernas, sus tallos floríferos jóvenes y las semillas.

Modo de empleo: las hojas se comen crudas en ensalada, así como los tallos florales. También se pueden consumir hervidas o revueltas con huevo.

Las semillas trituradas pueden usarse para aromatizar comidas y hacer sémola.

Recolección: de abril a junio.

Hábitat: en lugares húmedos.



Lúpulo

Nombre vulgar: Lúpulo, espárrago de arroyo.

Nombre científico: *Humulus lupulus*

Partes comestibles: Brotes tiernos.

Modo de empleo: Tortillas, en revuelto.

Recolección: Mayo, junio

Hábitat: Zonas húmedas.

Observaciones: esta planta se emplea como ingrediente de la cerveza, dándole el sabor amargo característico.



Madroño

Nombre vulgar: Madroño

Nombre científico: *Arbutus unedo*

Partes comestibles: los frutos maduros.

Modo de empleo: crudos o en mermelada. También se puede elaborar un licor macerando los frutos en aguardiente y miel.

Recolección: finales de otoño, principios de invierno.

Hábitat: lugares frescos a la umbría, en suelos silíceos.

Observaciones: la ingesta excesiva de frutos produce dolor de cabeza.



Malva

Nombre vulgar: Panecicos, quesicos (el fruto de la malva).

Nombre científico: *Malva silvestris*

Partes comestibles: sus frutos.

Modo de empleo: los frutos se comen crudos cuando aún están verdes.

Recolección: de abril a junio.

Hábitat: en bordes de caminos, ribazos y terrenos baldíos.





Manzanilla borde

Nombre vulgar: Manzanilla borde, manzanillón, pancocho.

Nombre científico: *Anacyclus clavatus*

Partes comestibles: hojas y brotes tiernos.

Modo de empleo: fritos con ajos, revueltos con huevo o en tortilla.

Recolección: entre los meses de abril y mayo.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.





Maruja

Nombre vulgar: Maruja, boruja, coruja, pamplina

Nombre científico: *Montia fontana*

Partes comestibles: las hojas antes de que florezca.

Después amargan.

Modo de empleo: se comen crudas en ensalada.

Recolección: en otoño y antes del inicio de la primavera.

Hábitat: arroyos de agua lenta y zonas encharcadas.

Comentarios: esta planta sólo crece en la zona de Gredos.



Melera

Nombre vulgar: Melera, colmenicas, colmenillas.

Nombre científico: *Cytinus hypocistis*

Partes comestibles: el néctar de las flores.

Modo de empleo: se van separando una a una las flores, presionándolas con los dedos suavemente hasta que fluya el néctar que es la sustancia que se consume como golosina.

Recolección: de abril a mayo.

Hábitat: en claros de bosque y matorral allí donde haya jarillas. Es una planta parásita de las cistáceas (jarillas, romero macho, etc).



Níspero de monte

Nombre vulgar: Nispero de invierno; Níspero de monte

Nombre científico: *Mespilus germanica*

Partes comestibles: frutos

Modo de empleo: sus frutos maduros se consumen crudos

Recolección: final de otoño

Hábitat: bosques de montaña

Nota: no tiene nada que ver con el conocido níspero de Japón "cuando en el llano florece el níspero de Japón en la montaña se puede comer el níspero de invierno".



Nueza

Nombre vulgar: Nueza, nabo del diablo, parra zarzalera, uva de lagarto, viña blanca.

Nombre científico: *Bryonia dioica*

Partes comestibles: los brotes tiernos, eliminando los zarcillos.

Modo de empleo: fritos en aceite y con ajos, revueltos con huevo.

Recolección: abril a junio.

Hábitat: en zonas húmedas de umbría, cerca de arroyos, etc.

Comentarios: esta planta es tóxica y sólo los brotes tiernos se pueden comer. Hay que tener mucho cuidado, ya que la raíz y sus frutos son muy venenosos.



Nueza negra

Nombre vulgar: Nueza negra, espárrago de rabia

Nombre científico: *Tamus communis*

Descripción: Planta trepadora de hojas brillantes acorazonadas.

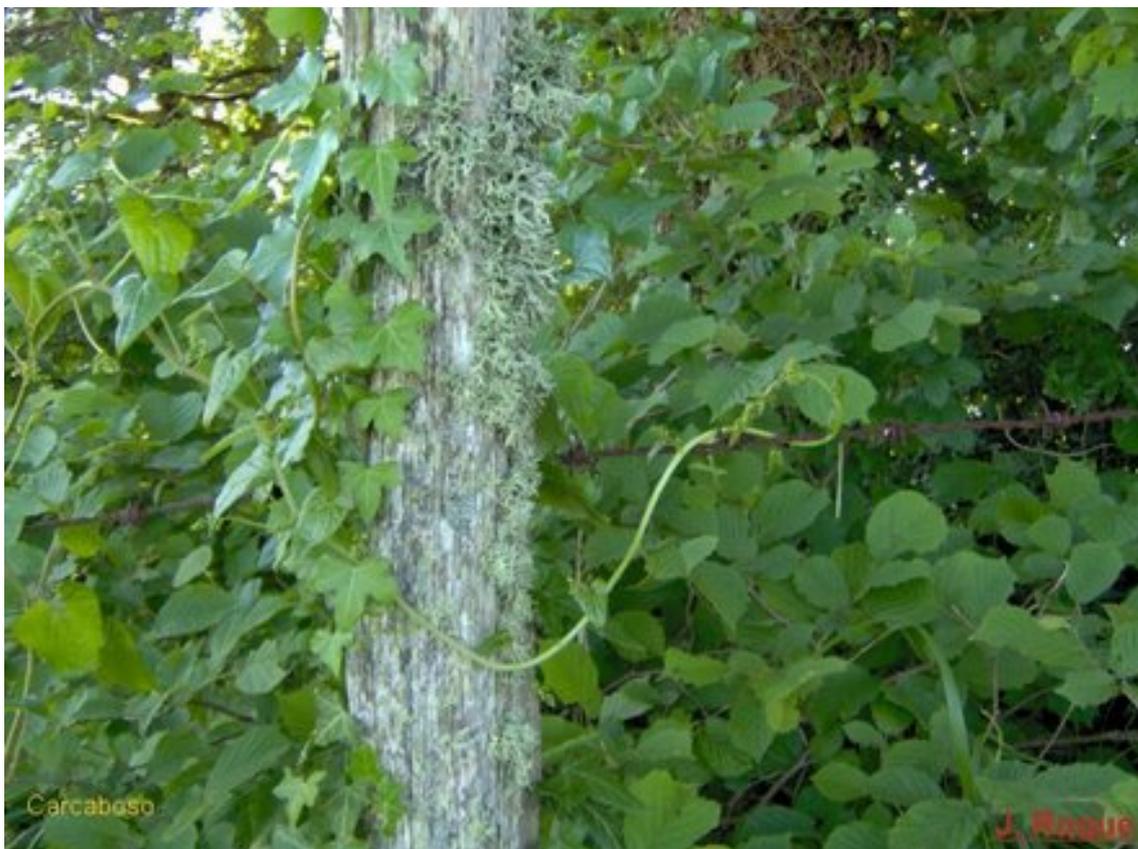
Partes comestibles: Sus brotes tiernos (espárragos).

Modo de empleo: Generalmente en tortillas, hay un truco al cocinarlas para que no amargue.

Recolección: Abril, mayo.

Hábitat: En zonas de cierta umbría, en bordes de bosques, entre setos.

Comentarios: Ojo porque toda la planta es tóxica menos los espárragos que son muy apreciados y consumidos en toda la zona norte de Extremadura.



Orégano

Nombre vulgar: Orégano

Nombre científico: *Origanum* spp.

Partes comestibles: Hojas y flores secas.

Modo de empleo: como condimento en guisos, pizza o bebido en tisana.

Recolección: en verde todo el año, para desecar Julio-Agosto.

Hábitat: herbazales cerca de bosques.



Oropesa

Nombre vulgar: Oropesa, gordolobo.

Nombre científico: *Salvia argentea*

Partes comestibles: los tallos tiernos.

Modo de empleo: cocinados en guisos o en hervidos.

Recolección: durante el mes de mayo.

Hábitat: en terrenos baldíos, ribazos, bordes de caminos, etc.

Comentarios: Con el nombre de gordolobo también se denominan a algunas especies de plantas del género *Verbascum* y *Arctium*, lo que puede dar lugar a confusiones. Conviene documentarse bien acerca de esta especie antes de su consumo.



Ortiga menor

Nombre vulgar: Ortiga, ortiga menor.

Nombre científico: *Urtica urens*.

Partes comestibles: hojas y tallos tiernos.

Modo de empleo: hervidas o en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y de julio.

Hábitat: en terrenos baldíos, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: para recolectarla hay que tomar las precauciones debidas como por ejemplo ponerse guantes.

Para consumirla es conveniente hervirla para eliminar el veneno de los pelos urticantes.



Oruga

Nombre vulgar: Oruga, oruga apestosa.

Nombre científico: *Eruca vesicaria*.

Partes comestibles: las hojas antes de emitir el tallo florífero.

Modo de empleo: las hojas se emplean en los "gazpachos viudos".

Recolección: entre los meses de marzo y de mayo.

Hábitat: en terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: es prima hermana de la Rúcula (*Eruca sativa*).

El olor desagradable de las hojas es muy peculiar.



Palmito

Nombre vulgar: Palmito, Margallón, Margalló, Palmera Enana, Dátiles de perro.

Nombre científico: *Chamaerops humilis*

Partes comestibles: El corazón o cogollo de las plantas es tierno y comestible, lo mismo que la espata floral o jiga o higa cuando es joven.

Modo de empleo: Se comen en ensaladas.

Recolección: En algunos lugares está prohibida su recolección por la presencia de subespecies endémicas. Planta muy usada en jardinería.

Hábitat: En orientaciones soleadas de zonas de montaña de la vertiente mediterránea, donde las temperaturas no llegan a descender por debajo de los -10 °C.

Observaciones: Es fuertemente antidiarreico y astringente moderado, no se debe consumir en caso de estreñimiento.



Pan y Queso

Nombre vulgar: Pan y queso, gallitos, boca de dragón, meleras, palomilla, vara de San José.

Nombre científico: *Linaria hirta*.

Partes comestibles: las flores.

Modo de empleo: se comen crudas.

Recolección: entre los meses de abril y de junio.

Hábitat: campos de cereal, terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: es una planta endémica de la península ibérica que escasea cada vez más debido sobretodo al uso de herbicidas.



Pataca

Nombre vulgar: Pataca, pataca macuca, patata pedorra, tupinambo, alcachofa de Jerusalén, criadilla de agua, castaña de tierra, marenquera, ajipa.

Nombre científico: *Helianthus tuberosus*

Partes comestibles: el tubérculo.

Modo de empleo: los tubérculos jóvenes se consumen crudos, cocidos o encurtidos en vinagre.

Recolección: de agosto a octubre.

Hábitat: crece asilvestrada en bordes de caminos, huertos abandonados, terrenos sin cultivar, etc.

Comentarios: esta especie ya se cultivaba en América antes de la llegada de los europeos. Ha llegado a naturalizarse en todas las regiones templadas en los hemisferios septentrionales y meridionales.





Pebrella

Nombre vulgar: Pebrella, pimentera.

Nombre científico: *Thymus piperella*

Partes comestibles: tallos, flores y hojas.

Modo de empleo: como condimento en la elaboración de guisos, gazpacho manchego y en el encurtido de olivas.

Recolección: todo el año, principalmente durante la floración entre los meses de julio y noviembre.

Hábitat: sobre sustratos variados de naturaleza calcárea, creciendo a veces en suelos descarnados e incluso roquedos.

Comentarios: es un pariente cercano del tomillo vulgar. Se distribuye principalmente por sureste de la península (provincias de Valencia, Alicante, Albacete y Murcia).



Pie de cuervo

Nombre común: Pie de cuervo, hierba estrella, estrellamar

Nombre científico: *Plantago coronopus*

Partes comestibles: las hojas tiernas.

Modo de empleo: se pueden comer crudas en ensalada o también hervidas.

Recolección: de marzo a abril.

Hábitat: suele crecer en suelos soleados, calizos, a veces algo salinos y pobres en nutrientes.

Comentarios: esta planta es uno de los ingredientes de la "misticanza" (una ensalada de plantas silvestres que consumen en Italia).



Pimpinela menor

Nombre común: pimpinela menor, algáfita o hierba del cuchillo

Nombre científico: *Sanguisorba minor*, *S. ancistroides*.

Partes comestibles: las hojas tiernas.

Modo de empleo: se pueden comer crudas en ensalada o hervidas en sopa.

Recolección: antes de la floración (que suele producirse a partir del mes de mayo).

Hábitat: crecen en suelos preferentemente calcareos.

Comentarios: La *Sanguisorba minor* es uno de los ingredientes de la "salsa verde de Frankfurt".



Rabaniza

Nombre común: Rabaniza, rabaniza blanca, oruga silvestre

Nombre científico: *Diplotaxis eruroides*

Partes comestibles: las hojas y tallos tiernos.

Modo de empleo: las hojas y tallos jóvenes se pueden comer crudos en ensalada mezcladas con otras plantas de sabor más suave. Se puede comer también hervidos en guisos.

Recolección: entre los meses de diciembre y marzo.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.



Regalíz

Nombre vulgar: Regalíz, palidúz, orozúz.

Nombre científico: *Glycyrrhiza glabra*

Partes comestibles: la raíz.

Modo de empleo: la raíz se usa como golosina por su dulzor.

Recolección: entre los meses de diciembre y enero.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: su ingesta excesiva y prolongada provoca retención de líquidos y aumento de la presión sanguínea.





Romaza

Nombre vulgar: Romaza, vinagrera, acedera.

Nombre científico: *Rumex* sp

Partes comestibles: brotes tiernos.

Modo de empleo: en potaje, revueltos con huevo o en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y abril.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: es una planta rica en ácido oxálico, por lo que la gente propensa a hacer piedras en el riñón o con gota o artrosis, debería abstenerse de comerla.



Rompesacos

Nombre vulgar: Rompesacos, trigo silvestre.

Nombre científico: *Aegilops geniculata*.

Partes comestibles: las semillas.

Modo de empleo: las semillas se muelen para hacer harina.

Recolección: entre los meses de mayo y de junio.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: es una planta que puede llegar a hibridar con el trigo (*Triticum* sp.).



Rosal silvestre

Nombre vulgar: Rosal silvestre (planta), escaramujo, tapaculos, gabanzo (fruto).

Nombre científico: *Rosa Canina*.

Partes comestibles: las bayas.

Modo de empleo: en forma de pasa, mermeladas, confituras, siropes, jaleas, etc. Buen edulcorante natural.

Recolección: de octubre a noviembre.

Hábitat: en setos, linderos de bosque, y bordes de caminos.

Nota: como su nombre vulgar indica (tapaculos), es bueno contra diarreas por lo que las personas que padezcan de estreñimiento deben de evitar tomarlo.



Salsifí

Nombre vulgar: Salsifí, salsifí blanco, barba de cabra

Nombre científico: *Tragopogon porrifolius*

Partes comestibles: las hojas y la raíz.

Modo de empleo: las hojas se comen crudas en ensalada, fritas o guisadas, y la raíz se consume cocida.

Recolección: entre los meses de marzo y mayo.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: la flor se abre desde el amanecer hasta que empieza a apretar el sol, y también en los días húmedos y nublados.



Saúco

Nombre común: saúco, sauc, canillero, bonarbre, sarets, sabugueiro, sambugueiru.

Nombre científico: *Sambucus nigra*

Partes comestibles: flores y bayas.

Modo de empleo: las flores como aromatizante, las bayas cuando están bien maduras o cocinadas (verdes resultan tóxicas), machacadas y coladas para quitar las semillas que son tóxicas, en mermeladas, jaleas, zumos, compotas y también para hacer licores.

Recolección: las flores, de mayo a julio, y las bayas, de julio a septiembre.

Hábitat: suelos húmedos.

Comentarios: las flores y los frutos contienen flavonoides y pectina. Los frutos también contienen taninos y alcaloides como la sambucina, que están presentes en la corteza y en las hojas.

Los frutos inmaduros contienen un glucósido, la sambunigrina, que en contacto con la enzima emulsina, produce ácido cianhídrico, por lo que no deben comerse crudos, pero sí se pueden consumir después de someterlos a una cocción o a una maceración.

No confundir el saúco negro con *Sambucus ebulus* (saúco menor, sauquillo o yezgo), una especie herbácea de olor nauseabundo y cuyos frutos son tóxicos.



Tamarilla

Nombre vulgar: Tamarilla (planta), espárragos de tamarilla (los tallos floríferos).

Nombre científico: *Sisymbrium crassifolium*.

Partes comestibles: las hojas y el tallo florífero antes de que abran las flores.

Modo de empleo: en tortilla, en potajes y en los "gazpachos viudos" (gazpachos manchegos pero sin carne).

Recolección: entre los meses de marzo y de mayo.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: sólo crece en el este de la península y en Baleares.





Tápena

Nombre vulgar: Tápena, tapanera, alcaparrera

Nombre científico: *Capparis spinosa*

Partes comestibles: el botón floral con su pedúnculo (alcaparra) antes de su abertura y los frutos aún verdes (alcaparrones). Los botones y los frutos deben recolectarse pequeños ya que cuanto mayor sean, menos calidad tienen.

Modo de empleo: encurtidos en salmuera o en vinagre.

Recolección: principios del verano.

Hábitat: es una planta adaptada a los suelos pobres y secos, y temperaturas cálidas.



Toba

Nombre vulgar: Toba, cardo borriquero.

Nombre científico: *Onopordum nervosum*.

Partes comestibles: los raquis de las hojas (pencas) antes de que emita los tallos floríferos.

Modo de empleo: se comen en potajes, en cocidos, en guisos y en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y de abril.

Hábitat: en terrenos baldíos y bordes de caminos.





Uña de gato

Nombre vulgar: Uña de gato, raïmet de pastor.

Nombre científico: *Sedum sediforme*.

Partes comestibles: sus hojas y tallos.

Modo de empleo: se preparan en salmuera, aderezados con ajedrea (*Thymus piperella*) y cortezas de limón.

Recolección: de abril a junio.

Hábitat: en roquedales, muros antiguos, tejados, bordes de caminos, etc.



Verdolaga

Nombre vulgar: Verdolaga, lengua de gato.

Nombre científico: *Portulaca Oleracea*

Partes comestibles: semillas y sus hojas tiernas.

Modo de empleo: En ensaladas las hojas tiernas, también hervidas, sofritas o en tortillas. Con las semillas se pueden hacer harina para repostería.

Recolección: entre los meses de abril y de septiembre.

Hábitat: le gustan los suelos ricos en materia orgánica, como los huertos, y terrenos baldíos.

Comentarios: esta planta contiene ácido oxálico, por lo que las personas propensas a hacer cálculos renales no deben abusar de ella.



Zarzamora

Nombre vulgar: Zarzamora, zarza.

Nombre científico: *Rubus ulmifolius*

Partes comestibles: los frutos (moras) y los brotes tiernos (espárragos de zarza).

Modo de empleo: los brotes tiernos se pelan y se comen crudos. Los frutos se comen crudos y también sirven para elaborar licor de moras en una mezcla con aguardiente, canela, granos de café y anís. También se puede elaborar mermelada.

Recolección: a partir de finales de julio hasta septiembre.

Hábitat: crece en terrenos húmedos donde no se pierda la humedad del suelo en verano (riberas de ríos, cerca de arroyos, etc).



Zurrón de pastor

Nombre vulgar: Zurrón de pastor.

Nombre científico: *Capsella bursa-pastoris*

Partes comestibles: las roseta de hojas tiernas.

Modo de empleo: cocida en sopa.

Recolección: de diciembre a marzo.

Hábitat: en bordes de caminos, ribazos, terrenos sin cultivar, etc.

