

## *Recomendaciones*

1. No recolectar las plantas en sitios contaminados o donde haya signos de la presencia de animales domésticos. Si sospecha que puede haber cerdos, perros, etc. En el lugar, como prevención, cómalas cocidas. Evitar las áreas con basuras o desechos, especialmente de lubricantes, pinturas, solventes, etc. Si se trata de acequias con plantas acuáticas, como el berro o la verónica acuática, averiguar de donde provienen sus aguas. Si pasan por zonas pobladas, donde puede haber cloacas vertidas al canal, o si atraviesan grandes plantaciones frutícolas en donde se hacen pulverizaciones o fumigaciones con herbicidas, fungicidas o insecticidas, recomendamos no utilizarlas. Igualmente, deberán evitarse las bermas o banquetas en rutas muy transitadas. Los automotores dispersan metales pesados, combustibles y lubricantes, y muchos de esos tóxicos pueden ser absorbidos y concentrados por las plantas.
2. Si no está seguro de la identificación de la planta, consulte antes con algún conocedor, o con algún botánico o agrónomo de la Universidad más cercana, o con técnicos del INTA.
3. Si se encuentra alejado de la "civilización", la solución es probar la planta. No se debe ingerir grandes cantidades sino porciones muy pequeñas. Dejar pasar unas 2-3 horas y, si no hay retortijones intestinales, dolor o pesadez de estómago, diarrea u otros síntomas, proceder a ingerir dosis cada vez mayores. Hacerlo, por supuesto, con una sola especie de planta por día ya que si se trata de una mezcla de especies será muy difícil determinar cuales son las comestibles y cuales las indigestas. Ese era el método que utilizaban los aborígenes, y es el método que utilizan los animales cuando se ven frente a nuevos alimentos.
4. Aunque se tenga hambre, no comer porciones excesivamente voluminosas. Si las indigestiones ocurren cuando se ingieren grandes cantidades de una verdura o fruta cultivada, con más razón pueden ocurrir con plantas silvestres que, en algunos casos, son más difíciles de digerir. Tratar de variar la dieta, como hacen los pájaros. Aunque dispongan de abundante alimento, levantan vuelo antes de llenar sus buches, para diversificar sus dietas.
5. Algunos suelos pueden contener elementos químicos tóxicos como, por ejemplo, el selenio, cobre, cadmio, o nitratos provenientes del uso excesivo de fertilizantes. Las plantas (tanto silvestres como cultivadas) pueden concentrar dichos elementos o sustancias y hacerse tóxicas o, por lo menos, indigestas. Por tal razón, antes síntomas digestivos inusuales debe suspenderse la ingestión de plantas silvestres.
6. Como medida preventiva, recomendamos no recoger ni comer plantas silvestres frente a niños muy pequeños. Estos no tienen la capacidad de reconocer con precisión las especies comestibles y pueden, por tanto, intoxicarse.

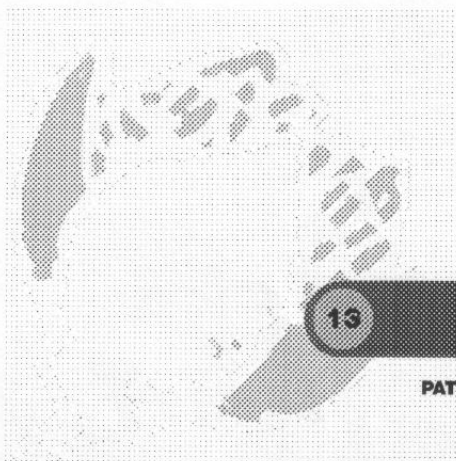
## *Bebida*

### de hojas de acederilla (vinagrillo)

**1 taza de hojas  
250 g de agua  
azúcar o miel a gusto**

Hierva las hojas en el agua durante 2-3 minutos.  
Deje reposar durante 15 minutos.  
Cuele y agregue azúcar o miel.

Sirva frío o caliente.



13

*Rumex acetosella* **ACEDERILLA**

**PATE / SOPA / BEBIDA**

## *Paté* de amaranto

**6 cucharadas de cebolla picada**  
**2 dientes de ajo**  
**1 papa mediana**  
**1 kg de hojas verdes**  
**1 taza de agua**  
**5 cucharadas de aceite**  
**queso crema (opcional)**  
**sal, especias a gusto**

Fría la cebolla con los ajos picados y la papa cortada en cubitos. Agregue las hojas verdes y sofría hasta que se impregnen con el aceite. Luego que se cocinaron las hojas agregue el agua y deje hervir durante 5 minutos.

Deje enfriar. Pase todo por la licuadora o procesadora. Agregue el queso crema si desea. Sazone a gusto con las diferentes especias que posea (comino en polvo, jengibre en polvo, etc.). Agregue sal y pimienta.

Este paté es delicioso para acompañar carnes, para untar galletitas o comer con papas fritas.



## Borraja

La borraja tiene un gusto a pepino. Las hojas se pueden usar crudas, al vapor o cocidas como espinaca. También se comen los tallos tiernos pelados y picados como los del apio. Las hojas y tallos realzan el gusto del queso, pescado o pollo.

También le dan buen sabor a las verduras, ensaladas verdes, pickles y vinagretas. Van bien con la menta y el ajo.

Si no le gusta la pilosidad de las hojas, agréguelas para dar sabor y luego retírelas de la comida antes de servir.



## *Capiquí*

### como verdura fresca o cocida

Quítele las raíces y pedacitos de pasto u hojas al capiquí joven y tierno. Deje en remojo en agua salada durante por lo menos media hora.

Enjuague varias veces. Ponga en una olla sin agua y cocine a fuego bajo durante 10 minutos. Cuele. Derrita la manteca en una olla, agregue el capiquí, agregue sal y pimienta. Se le puede añadir cebolla frita.

Las hojas y flores frescas pueden servirse como ensalada.

También puede agregar flores, hojas y tallos a los guisos de cordero, pollo o carne vacuna.

# Miel

## de flores de diente de león

- 3 tazas de cabezas florales bien abiertas**
- 1 litro de agua**
- 1 ¼ kg azúcar**
- 1 naranja cortada en tiritas**
- 1 limón cortado en tiritas**

Hierva las flores en el agua.  
Cuélelas y guarde el agua.  
A ésta agregue el azúcar,  
la naranja y el limón.

Hierva esta mezcla de nuevo hasta  
que las cascaritas de las frutas  
queden transparentes y tiernas  
(punto de miel).

**Nota:** Esta receta es  
de Nélide Cabello, quien  
muy gentilmente nos hizo  
llegar la miel y la receta.  
¡Es deliciosa!



## Plantas para distintas infusiones

Como es sabido entre la gente amante de los sabores naturales, se pueden hacer "tés" o infusiones con una variadísima gama de **frutos y flores**, solas o mezcladas. Y hasta se pueden emplear **cortezas**, como la canela, o **raíces** como la de la achicoria tostada. Valen las **cáscaras** de limón, naranja, pomelo (toronja) y otros cítricos, frescas o secas, hojas de menta, poleo, yerbabuena, salvia, toronjil y docenas más. También pueden utilizarse frutos, como el durazno (melocotón), frambuesa, zarzamora, rosa mosqueta, maqui, sauco, frutilla silvestre, cereza, guinda y otras especies. Para el color, y en buena parte el sabor, es común emplear la Flor de Jamaica (= karkadé o hibisco), cassis y el calafate.

A continuación presentamos una lista de las especies más comunes, con las cuales se pueden hacer mezclas hasta dar con la combinación más agradable al paladar de cada uno.

### CAFE

#### Semillas tostadas y molidas

Amor de horteiano (*Galium aparine*)  
Cardo mariano/santo/blanco (*Silybum marianum*)  
Cebada (*Hordeum vulgare*, *H. murinum*)  
Cola de zorro (*Hordeum jubatum*)  
Ligustro (*Ligustrum lucidum*/L. *sinense*/ japonicum)  
Pata de gallo (*Echinochloa crusgalli*)  
Retama (*Cytisus scoparius*)  
Roble, bellotas (*Quercus robur*)  
Serbal (*Sorbus aucuparia*)

#### Raíces tostadas y molidas

Achicoria (*Cichorium intybus*)  
Bardana (*Arctium minus*)  
Cerraja (*Sonchus arvensis*)  
Chufa (*Cyperus esculentus* y *C. rotundus*)  
Crataegus (*Crataegus oxyacantha*)  
Diente de León (*Taraxacum officinale*)

### TE (INFUSION)

#### Flores

Caléndula (*Calendula officinalis*)  
Jazmín (*Jasminum officinale*)  
Madreselva (*Lonicera japonica* L.)  
Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)  
Manzanilla sin pétalos (*Matricaria matricarioides*)  
Saucu (*Sambucus nigra*)  
Tojo, Espino (*Ulex europaeus*)  
Trébol colorado (*Trifolium pratense*)  
Trébol blanco (*Trifolium repens*)

#### Flores y hojas

Boraja (*Borago officinalis*)  
Hiedra terrestre (*Glechoma hederacea*)  
DJO: no confundir con la hiedra trepadora que es tóxica  
Tabaco de indio, Paño (*Verbascum thapsus*)

#### Hojas

Amor de horteiano (*Galium aparine*)  
Amor seco (*Bidens pilosa*)  
Llantén (*Plantago* spp.)  
Malva (*Malva neglecta*, *M. sylvestris*)  
Menta (*Mentha* spp.)  
Milenrama (*Achillea millefolium*)  
Ortiga (*Urtica dioica*, *U. urens*)  
Pañil (*Buddleja globosa*)  
Toronjil (*Melissa officinalis*)

#### Semillas

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

#### Frutos

Enebro (*Juniperus communis*)  
Maqui (*Aristotelia chilensis*)

#### Frutos y pétalos

Rosa mosqueta (*Rosa rubiginosa*)

#### Cáscaras

Naranja, mandarina, limón (*Citrus* spp.)



## Sopa Crema de papa con berros

**10 papas medianas cortadas en cubitos**  
**6 tazas de agua**  
**½ kg de berros**  
**4 tazas de leche**  
**1 cucharada de manteca o margarina**  
**sal**  
**caldo de gallina a gusto**

Cueza las papas en agua con sal.  
Haga un puré con las papas cocidas.  
En una cacerola, ponga la margarina, agregue la papa, la leche y, por último, los berros finamente picados. Agregue caldo de gallina y sazone con pimienta a gusto.

Deje hervir 5 minutos y luego sirva.





## Paté

### de acederilla y huevos duros

**100 g de manteca blanda**

**4 huevos duros**

**1 manojo grande de hojas de acederilla**

**sal**

Deshaga la manteca y ponga a fuego lento. Agregue las hojas y deje cocer lentamente, revolviendo hasta que se ablanden evitando que la manteca cambie de color.

Retire del fuego. Agregue los huevos duros. Aplástelos con el tenedor. Salpimiente y mezcle bien. Deje enfriar.

Este paté es riquísimo para servir con tostadas.



## *Quesadillas* de quínoa blanca

### **Tapas de empanadas**

**1 kg de hojas de quínoa blanca picadas**

**250 g de queso crema o queso mantecoso (opcional)**

**cebolla picada a gusto**

**ajo picado a gusto**

**sal**

**aceite**

Fría el ajo y la cebolla

en el aceite. Agregue

las hojas de quínoa

bien lavadas

y picadas.

Salpimiente.

Cocine durante 10 a 15 minutos a fuego bajo.

Tueste de a una las tapas de empanadas sobre la plancha

bien caliente de cada lado. Rellene una por una con el queso  
y la quínoa.

Sirva calientes.



## *Sopa* de acederilla

Se coloca una buena cantidad de hojas limpias de acederilla, con un poco de manteca y un chorrito de agua en una olla tapada hasta que se cocinan y deshacen en su jugo. Se retira del fuego.

Luego se las aplasta con un tenedor, un pisa papas o con licuadora eléctrica hasta obtener una papilla.

Se agrega agua o, mejor caldo, y sal y azúcar a gusto. Se le da un corto hervor y antes de servir se agrega un chorro de crema. Ya en los platos se cubre la sopa con huevo duro picado.