



“Malezas comestibles”

Especies con potencial alimenticio en el sudeste bonaerense

Giuliana De Nucci¹
 Alicia López Méndez^{1,2}
 Anahí Dajil³
 Ramona Palmieri⁴
 Liliana Viglianchino⁴
 Federico Miri⁴
 Patricia Díez de Ulzurrun¹

¹ Facultad de Ciencias Agrarias (UNMdP)

² CONICET

³ Lic. en Nutrición (M.P. 4467)

⁴ INTA Balcarce.



Desde el origen de la agricultura se ha favorecido, por diferentes motivos, el cultivo de ciertas especies en detrimento de otras que pueden crecer naturalmente en una zona determinada, lo que conocemos como flora espontánea. Esta selección ha otorgado un valor a las especies vegetales, las cuales pueden ser consideradas útiles o benéficas -forrajeras, cerealeras, oleaginosas, forestales, ornamentales, etc.- y, en contraposición, surge el concepto de especies consideradas “malezas”.

Definiremos “malezas” como un “término genérico antrópico, que califica o agrupa aquellas plantas que, en un momento o lugar dado y en un número determinado, resultan molestas, perjudiciales o indeseables en los cultivos o en cualquier otra área o actividad realizada por el hombre” (Rodríguez, 1988).

A nivel mundial, unas 250 especies vegetales (0.1 % de la flora) son lo suficientemente problemáticas por su interferencia en distintos sistemas como para considerarlas malezas. Si

bien el significado del término malezas tiene una connotación negativa, existen antecedentes bibliográficos de publicaciones acerca de “yuyos” o malezas comestibles tanto en Argentina como en diversos países del mundo.

Actualmente se estima que la mayor parte del comercio mundial de plantas comestibles involucra cerca de

110 especies, lo que representa menos del 1 % de las especies con potencial alimenticio, ya que existen más de 17.000 especies comestibles (incluidas las “malezas” y especies de la flora espontánea). El conocimiento de estas especies, su recolección así como sus modos de cocción e ingesta son saberes tradicionales de las comunidades.

Cuadro 1 | Listado de especies

Especie	Nombre común	Familia
<i>Chenopodium album</i> L.	“quínoa”	Amaranthaceae
<i>Cichorium intybus</i> L.	“achicoria silvestre”	Asteraceae
<i>Cirsium vulgare</i> (Savi) Ten.	“cardo negro”	Asteraceae
<i>Cynara cardunculus</i> L.	“cardo de Castilla”	Asteraceae
<i>Sonchus oleraceus</i> L.	“cerraja”	Asteraceae
<i>Taraxacum officinale</i> F.H. Wigg.	“diente de león”	Asteraceae
<i>Brassica rapa</i> L.	“nabo”	Brassicaceae
<i>Lepidium didymum</i> L.	“mastuerzo”	Brassicaceae
<i>Stellaria media</i>	“capiqui”	Caryophyllaceae
<i>Rumex crispus</i> L.	“lengua de vaca”	Polygonaceae
<i>Portulaca oleracea</i> L.	“verdolaga”	Portulacaceae
<i>Urtica urens</i> L.	“ortiga”	Urticaceae

La vegetación espontánea, que crece y deja descendencia en ambientes ruderales (modificados por las acciones del ser humano), podría recolectarse y/o cosechar sus semillas con el fin de darles valor alimenticio mediante su cultivo y reproducción. Por ello, proponemos difundir un listado de las especies consideradas malezas y/o de crecimiento espontáneo halladas frecuentemente en el Sudeste Bonaerense fomentando así la autosuficiencia alimentaria, tanto en términos de la variedad de alimentos en la ingesta, como en la accesibilidad a los mismos.

En el Cuadro 1 se presenta un listado de especies que surgió a través de una encuesta realizada a través de las redes sociales, cuyo objetivo fue indagar los conocimientos de la comunidad acerca de las especies de crecimiento espontáneo consideradas malezas con potencial alimenticio, sus posibles usos y propiedades nutricionales, entre otras.

El correcto reconocimiento de las especies es fundamental a la hora de recolectarlas, por lo que presentamos a continuación la descripción de las mismas, acompañadas por fotografías ilustrativas.

- ***Chenopodium album* L. “quínoa”**. Hierba anual, de hasta 1,80 m de alto, con pubescencia farinosa en las partes jóvenes. Hojas alternas, pecioladas: las inferiores romboidales, con el margen irregularmente dentado, y las superiores lanceoladas, con margen entero. Tallo erecto, lignificado en la parte inferior. Inflorescencias en glomérulos agrupados en inflorescencias terminales y axilares, semillas lenticulares negras.

Órganos comestibles y preparaciones: hojas, tallos tiernos e inflorescencias pueden emplearse crudas en ensalada o cocidas (hervidas, al vapor, salteadas o fritas), al igual que la acelga y la espinaca, y utilizarse en rellenos para tartas, tortillas, sopas, pastas, etc. Las semillas previamente molidas pueden consumirse como pseudocereal o harina. (Figura 1)

- ***Cichorium intybus* L. “achicoria silvestre”**. Hierba anual o bienal, de 20-130 cm de alto, raíz gruesa, tallos y hojas sin presencia de pelos. Hojas basales en roseta, con peciolo ensanchado; y hojas caulinares sésiles (sin



Figura 1 | *Chenopodium album* L. “quínoa”. Foto Izquierda: hoja; Centro: planta; Derecha: Inflorescencia en glomérulos.



Figura 2 | *Cichorium intybus* L. “achicoria silvestre”. Foto Izquierda: Tallos florales; Centro: planta; Derecha: Capítulo.



Figura 3 | *Cirsium vulgare* (Savi) Ten. “cardo negro”. Foto Izquierda: plántula; Centro: planta en roseta; Derecha: Capítulo.

peciolo), abrazadoras en la base. Flores de color celeste, rosado o blanco agrupadas en capítulos, estos a su vez se se agrupan en la parte terminal de los tallos. Semillas pequeñas con presencia de papus formado por escamas.

Órganos comestibles y preparaciones: hojas crudas en ensalada, si están tiernas pueden consumirse cocidas (hervidas, al vapor, salteadas o fritas) en distintas preparaciones. Las raíces se utilizan como reemplazo del café, previamente secadas, tostadas y molidas; y los capullos florales se utilizan para preparar pickles. (Figura 2)

- ***Cirsium vulgare* (Savi) Ten. “cardo negro”**. Hierba anual o bienal, de 0,5-2 m de alto. Tallos erectos, alado-espinosos. En los estadios iniciales forma una roseta basal, con hojas de borde espinoso, el haz de la hoja presenta pelos suaves mezclados con pelos rígidos, el envés pre-

senta pelos en toda su superficie, dándole una coloración grisácea. Flores de color púrpura, violáceas o rosadas agrupadas en capítulos grandes, solitarios. Semillas asimétricas, blanquecinas y moteadas de color castaño, papus de color blanco, formado por pelos plumosos.

Órganos comestibles y preparaciones: previo al consumo es necesario cortarla y con un cuchillo eliminar las espinas y partes fibrosas de la planta, una vez hecho esto pueden consumirse los tallos tiernos, botones florales y hojas, crudos o cocidos. Los tallos más duros pueden hervirse durante 20 minutos para salteados, rellenos u otras preparaciones o emplearse para pickles. (Figura 3)

- ***Cynara cardunculus* L. “cardo de Castilla”**. Hierba perenne, de hasta 2 m de alto, ramificada, espinoosa, tomentosa. Hojas alternas, las basales formando una roseta, de color verde-grisáceas en el haz y blanco gri-

sáceas en el envés por la presencia de pelos. Las hojas, de hasta 80 cm de largo y 30 cm de ancho, están divididas en varios segmentos, con el margen espinoso (espinas de color amarillo/anaranjado). Flores de color azul-violáceo agrupadas en capítulos solitarios. Semillas con manchas oscuras y papus formado por cerdas plumosas blancas.

Órganos comestibles y preparaciones: previo al consumo es necesario cortarla y con un cuchillo eliminar las espinas y partes fibrosas de la planta, una vez hecho esto pueden consumirse hojas, flores y pedúnculos jóvenes cocidos. (Figura 4)

- ***Sonchus oleraceus* L. "cerra-ja"**. Hierba anual, de 10-100 cm de alto, con presencia de látex (sustancia blanquecina que se aprecia al cortar hojas, tallos o raíces). Tallos erectos, poco ramosos y sin presencia de pelos. Hojas de color verde azulado, con presencia de pruina (aspecto ceroso), las basales con lóbulos laterales y pecíolo, y la superiores enteras de base semiabrazadora. Flores de color amarillo, raramente blancas, agrupadas en capítulos. Semillas de color marrón con costillas denticuladas transversales, papus de color blanco formado por pelos simples.

Órganos comestibles y preparaciones: todos los órganos son comestibles, desde las raíces hasta las hojas. Puede emplearse cruda en ensaladas, o cocidas (hervidas, al vapor, salteadas o fritas) en distintas preparaciones. (Figura 5)

- ***Taraxacum officinale* F.H. Wigg. "diente de león"**. Hierba perenne, de hasta 60 cm de alto, con presencia de látex, y raíz engrosada, siempre permanece en estado de roseta sin elongar el tallo. Hojas en roseta, con lóbulos laterales (de ápice agudo). Flores



Figura 4 | *Cynara cardunculus* L. "cardo de Castilla". Foto Izquierda: planta; Centro: brácteas del capítulo; Derecha: Capítulo.



Figura 5 | *Sonchus oleraceus* L. "cerra-ja". Foto Izquierda: planta en roseta; Centro: hojas caulinares abrazadoras (amplexicaules); Derecha:



Figura 6 | *Taraxacum officinale* F.H. Wigg. "diente de león". Foto Izquierda: planta en roseta; Centro: capítulo; Derecha: hojas y capítulos.

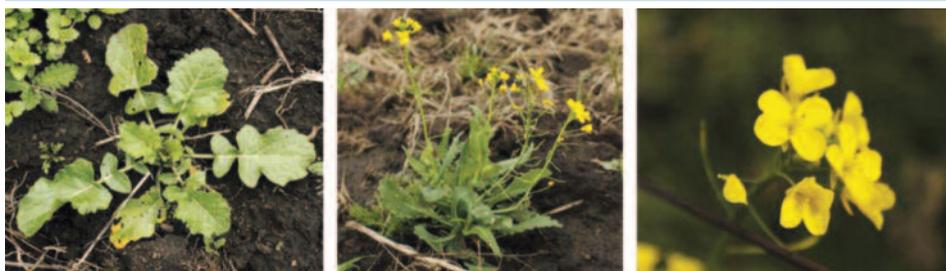
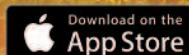


Figura 7 | *Brassica rapa* L. "nabo". Foto Izquierda: planta en roseta; Centro: planta en estado reproductivo; Derecha: flores.



La empresa líder en la fabricación de cebos para el control de caracoles, babosas y bichos bolita.



amarillas agrupadas en capítulos solitarios sobre tallos huecos y sin presencia de hojas. Semillas alargadas (fusiformes), de color castaño-grisáceo, con presencia de papus de color blanco con pelos simples, el papus se une a la semilla a través de una extensión (rostro).

Órganos comestibles y preparaciones: todos los órganos son comestibles. Las raíces pueden emplearse crudas o cocidas, y si se secan, tuestan y muelen como reemplazo del café. Las hojas crudas en ensalada o cocidas (hervidas, al vapor, salteadas o fritas) en distintas preparaciones; las hojas más maduras pueden tener un gusto más amargo. Los botones florales inmaduros pueden consumirse crudos, cocidos o como *pickles*; mientras que las flores maduras pueden ser cocidas o utilizarse para preparar vino de diente de león. (Figura 6)

- *Brassica rapa* L. “nabo”. Hierba anual o bienal, con escasa pubescencia, de color verde-azulado. Tallos ramificados, erectos de 50-120 cm de altura. Hojas basales alternas, pecioladas, con presencia de lóbulos laterales y pelos de base ensanchada (mamelonados), las superiores abrazadoras (sin pecíolo). Flores con cuatro pétalos de color amarillo dorado, sobrepasando o al mismo nivel que los pimpollos. Fruto alargado con numerosas semillas globosas de color pardo o negro.

Órganos comestibles y preparaciones: hojas y tallos tiernos crudos en ensalada, o cocidas (hervidas, al vapor, salteadas o fritas) en distintas preparaciones. Las flores pueden consumirse cocidas y las semillas molidas como condimento. (Figura 7)

- *Lepidium didymum* L. “mastuerzo”. Hierba anual, con fuerte aroma al estrujar las hojas, tallos rastreros, y cortamente erectos en floración, de 10-45 cm de alto. Hojas alternas divididas, inicialmente formando una roseta, con segmentos lobulados y asimétricos, las superiores más cortas. Flores pequeñas formadas por 4 pétalos de color blanco. Semillas pequeñas de color pardo-oscuro.

Órganos comestibles y preparaciones: las partes tiernas de la planta pueden emplearse crudas en ensalada o cocidas (hervidas, al vapor, salteadas o fritas) en distintas preparaciones. De sabor picante, se utiliza



Figura 8 | *Lepidium didymum* L. “mastuerzo”. Foto Izquierda: plántula; Derecha: planta en estado reproductivo.



Figura 9 | *Stellaria media* L. “capiquí”. Foto Izquierda: flor; Centro: detalle de hilera de pelos en tallos; Derecha: planta en estado reproductivo.



Figura 10 | *Rumex crispus* L. “lengua de vaca”. Foto Izquierda: planta; Centro: detalle de la ócrea; Derecha: Inflorescencia.

también como condimento. (Figura 8)

- *Stellaria media* L. “capiquí”. Hierba anual, rastrera, de hasta 30 cm de alto. Hojas opuestas, de forma ovadas (más anchas en la base, y con el ápice agudo), tallos con una hilera de pelos. Flores pequeñas con pétalos de color blanco. Fruto dehiscente con numerosas semillas globosas, de color pardo-rojizo

Órganos comestibles y preparaciones: hojas, tallos tiernos y flores pueden emplearse crudas en ensalada o cocidas (hervidas, al vapor, salteadas o fritas) en distintas preparaciones. (Figura 9).

- *Rumex crispus* L. “lengua de vaca”. Hierba perenne, de 0,5-1 m de alto. Tallos erguidos. Hojas pecioladas, formando una roseta basal, láminas espatuladas con largo pecíolo y de borde ondeado. Las hojas

jóvenes presentan una membrana de color transparente que las protege antes de desplegarse llamada ócrea. Inflorescencias densas, alargadas, en el extremo de los tallos, flores de color verdoso, a veces con tintes rojizos. Semillas de color negro angulosas.

Órganos comestibles y preparaciones: hojas tiernas crudas en ensalada o machacadas con agua y azúcar como bebida refrescante; o cocidas (hervidas, al vapor, salteadas) en distintas preparaciones. Las semillas molidas pueden mezclarse con otras harinas para hacer masas. Debe consumirse con moderación ya que las hojas contienen oxalatos. (Figura 10)

- *Portulaca oleracea* L. “verdolaga”. Hierba anual o perenne, con tallos rastreros de 20-35 cm, poco ramificados. Hojas espatuladas, alternas u opuestas hacia la porción apical, carnosas (crasas). Flores solitarias o aglomeradas, de tépalos de

color amarillo. Fruto cápsula, de dehiscencia transversal, con numerosas semillas arriñonadas de color negro.

Órganos comestibles y preparaciones: todas las partes tiernas de la planta pueden consumirse crudas en ensalada o cocidas (hervidas, al vapor, salteadas) en distintas preparaciones. Puede emplearse también para hacer pickles o conservar sus hojas en vinagre o secando la planta. (Figura 11)

- *Urtica urens* L. "ortiga". Hierba anual, con tallos erguidos (pubescentes) de 20-50 cm de altura. Presenta hojas opuestas, de margen dentado, con presencia de pelos urticantes. Flores verdosas, en glomérulos densos. Semillas comprimidas.

Órganos comestibles y preparaciones: se recomienda recolectar la planta con guantes, lavar y hervir o cocer al vapor durante pocos minutos para que pierda el poder urticante. Una vez hecho esto, las hojas pueden emplearse en ensaladas, sopas, guisos, salteados, rellenos y otras preparaciones. (Figura 12)

Las especies citadas pueden utilizarse en distintos tipos de preparaciones descritas a continuación:

Crudas:

-Ensaladas: Cortar y mezclar con otros vegetales como tomate, zanahoria, remolacha, cebolla, pepino y vegetales de hojas. Se pueden agregar semillas (chía, girasol, lino, sésamo).

-Cobertura para pizzas y waffles salados: Añadir malezas, otros vegetales de hojas, tomate en rodajas, quesos y salsas por encima de pizza y waffles salados.

-Omelette: Batir huevo condimentado, volcar en sartén y cocinar de ambos lados. Rellenar con queso, doblar en dos y calentar. Retirar y sumar como relleno malezas crudas.

Cocidas:

-Buñuelos: Mezclar los vegetales con huevo, harina leudante y condimentos. Formar bollitos, y cocinar al horno o fritos.



Figura 11 | *Portulaca oleracea* L. "verdolaga". Foto Izquierda: plántula; Centro: hojas superiores; Derecha: flor.



Figura 12 | *Urtica urens* L. "ortiga". Foto Izquierda: planta; Centro: hoja; Derecha: planta en estado reproductivo.



-Tortilla de verduras: Mezclar los vegetales cocidos con huevo y condimentos. Cocinar en sartén u horno.

-Relleno de tartas y empanadas: Malezas en combinación con otros vegetales (acelga, espinaca, zapallo, zapallito, cebolla, morrón, coles), carnes (vacuna, pollo, pescado), huevo, legumbres, queso o ricota.

-Relleno de canelones y sorrentinos: Malezas en combinación con otros vegetales (espinaca, acelga, zapallo, remolacha), carnes, quesos o ricota.

-Purés: Procesar las malezas y mezclar con purés de papa, batata, zapallo o coliflor.

-Budines: Cocinar los vegetales, condimentar, mezclar con huevo batido, volcar en molde y llevar a horno hasta su cocción completa.

-Medallones de vegetales: Procesar los vegetales, mezclar con huevo, condimentos y avena. Formar los medallones y cocinar.

Dips de queso y maleza: Mezclar queso crema con el vegetal picado, condimentar a gusto. Se utiliza para consumir con grisesines, tostadas o snacks de vegetales.

Encurtidas: Escaldar las malezas en mezcla de vinagre, agua, sal y azúcar. Luego sumergir en hielo y agua fría para cortar la cocción. Escurrir,

colocar en frascos y añadir el líquido de cocción hasta el borde de los mismos. Cerrar herméticamente y conservar en la heladera.

Jugos naturales: Licuar las malezas combinadas o no con frutas y/o verduras, hielo, leche y/o bebida vegetal.

Desde la Agencia de Extensión Rural de la Estación Experimental del INTA Balcarce, surgió la iniciativa para realizar un trabajo conjunto con la Facultad de Ciencias Agrarias de Balcarce (UNMdP) y un especialista en el área de Nutrición, para poder difundir a la población en general, a través de fichas informativas, las especies consideradas malezas, que también resulten de utilidad para el consumo humano. Dichas fichas serán difundidas a través de las redes sociales de ambas Instituciones y allí

RECOMENDACIONES PARA RECOLECTAR Y CONSUMIR ESPECIES DE CRECIMIENTO ESPONTÁNEO:

- Si duda sobre la identificación de una especie, consultar con un profesional especializado en el tema.
- Utilizar guantes para evitar lastimaduras y picaduras.
- No recolectar plantas en lugares con presencia de animales o de contaminación como son cloacas, basurales, aguas contaminadas y lugares de mucho tránsito.
- Limpiar y quitar la suciedad de las plantas.
- Para su desinfección, mezclar de 3 a 5 gotas de lavandina concentrada apta para alimentos por litro de agua, evitando incluir grandes cantidades de plantas. Sumergir las mismas durante 15 minutos, luego tirar la mezcla y aclarar bien con agua de canilla antes de utilizar.
- Probar tolerancia en principio de pequeñas cantidades de la planta para evitar malestares gastrointestinales.

se describirá como reconocerlas y recolectarlas, así como distintos tipos de recetas o preparaciones. La primera ficha informativa que se difundió por

las redes de ambas instituciones corresponde a la especie *Urtica urens* “ortiga”.

Agencia INTA Balcarce

MALEZAS COMESTIBLES

ORTIGA

Urtica urens L. “ortiga”.
Hierbas anuales, con tallos erguidos (pubescentes) de 20 a 50 cm de altura. Presenta hojas opuestas, de margen dentado, con presencia de pelos urticantes. Flores verdosas, en glomérulos axilares densos. Aquenios comprimidos, ovados.

Recomendaciones generales al recolectar y consumir plantas

- Si duda sobre la identificación de una especie, debe asesorarse con un profesional especializado en el tema.
- Utilizar guantes para evitar lastimaduras y picaduras.
- No recolectar plantas en lugares con presencia de animales o de contaminación como cloacas, basura, aguas contaminadas y lugares de mucho tránsito.
- Limpiar y quitar la suciedad de las plantas.
- Para su desinfección, mezclar de 3 a 5 gotas de lavandina concentrada apta para alimentos por litro de agua, evitando incluir grandes cantidades de plantas. Sumergir las mismas durante 15 minutos, luego tirar la mezcla y aclarar bien con agua de canilla antes de utilizar.
- Pruebe tolerancia en principio de pequeñas cantidades de la planta para evitar malestares gastrointestinales.

Siempre cocida

Se puede utilizar en varias preparaciones similares en las que se utiliza como ingrediente único o combinado la espinaca: croquetas, tortillas, rellenos de tartas, canelones, bombitas y pastas. Los pelitos urticantes desaparecen al cocinarla.

Gran valor nutricional

Es interesante su inclusión como parte de una alimentación saludable y variada.

	Urtica urens L. <small>Manu Kumar et al. (2013)</small>	Espinaca <small>USDA</small>
Proteína	17,44g	2,91g
Fibra	15,56g	1,6g

Tartaleta integral de zapallo, ortiga y queso

Para la masa: mezclar 1 taza de harina integral con mix de semillas a gusto. Agregar de a poco 1/4 taza de agua y 1/4 taza de aceite según sea necesario. Amasar, estirar y cubrir molde previamente rociado con aceite.

Para el relleno: cocinar el zapallo al vapor u horno y hacer puré. Agregar la ortiga previamente cocida en una pequeña cantidad de agua y cebolla rehogada. Sumar queso crema a gusto. Condimentar con pimienta y nuez moscada. Mezclar. Rellenar las tartaletas y llevar a horno hasta su cocción completa.







Elaboración material: Lic. Anahí Dajili (M.P. 4467) | Anahí Dajili Nutrición
Patricia Díez de Ulzurrun (M.P. 02457) | Facultad de Ciencias Agrarias, UNMdP
Coordinación: Lilliana Vigilanchino y Ramona Palmieri, Agencia INTA Balcarce