

Inés Ortega
y Ramón García Adá

Cocinar
con plantas
silvestres

Diseño de interiores y cubierta: Estrada Design
Fotografía de Lucía M. Diz y Miguel S. Moñita

Dado que entrar en la cocina, especialmente si no se tiene experiencia, puede conllevar riesgos, declinamos toda responsabilidad al no poder supervisar personalmente cómo se realizan nuestras recetas.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujesen, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



© Inés Ortega y Ramón García Adá, 2024

© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2024

Calle Valentín Beato, 21; 28037; Madrid

www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-1148-792-4

Depósito legal: M. 15.861-2024

Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

Índice

Introducción	11
Cómo identificar las especies de este libro	15
Achicoria, chicoria, almirón (<i>Cichorium intybus</i>)	21
Ajo puerro, ajo porro, ajete silvestre (<i>Allium ampeloprasum</i>)	29
Amapola, ababol (<i>Papaver rhoeas</i>)	37
Boleto, hongo blanco, calabaza (<i>Boletus edulis</i>)	45
Cardillo, cardo de olla, tagarnina (<i>Scolymus hispanicus</i>)	53
Castaño (<i>Castanea sativa</i>)	61
Colleja, hierba conejera, farolillo (<i>Silene vulgaris</i>)	69
Diente de león, achicoria amarga, amargón (<i>Taraxacum hispanicum</i> , <i>T. obovatum</i> y otras especies) ...	77
Encina, carrasca, chaparra (<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>)	83
Endrino, arañón, pacharán (<i>Prunus spinosa</i>)	91
Escaramujo, tapaculos, rosal silvestre (<i>Rosa canina</i> , <i>Rosa pouzinii</i> y otras especies)	97

Espárrago triguero, esparraguera de monte, esparraguera silvestre (<i>Asparagus acutifolius</i>)	103
Hinojo, hierba santa, anisete silvestre (<i>Foeniculum vulgare</i>)	111
Lepiota, parasol, apagador, matacandil (<i>Macrolepiota procera</i>)	117
Malva común, malva silvestre (<i>Malva sylvestris</i>)	125
Níscalo, nícalo, mízcalo (<i>Lactarius deliciosus</i>)	131
Ortiga, ortiga mayor (<i>Urtica dioica</i>)	137
Pino piñonero, pino manso, pino doncel (<i>Pinus pinea</i>)	145
Romero, romero común, rosa de mar (<i>Rosmarinus officinalis</i> o <i>Salvia rosmarinus</i>)	153
Oruga, rúcula silvestre, roqueta (<i>Eruca vesicaria</i>)	161
Tomillo, tomillo salsero, tomillo aceitunero (<i>Thymus zygis</i>)	169
Verdolaga, lengua de gato, loraca (<i>Portulaca oleracea</i>)	179
Zarza, zarzamora, barda (<i>Rubus ulmifolius</i> y otras muchas especies del género <i>Rubus</i>)	187
Índice general de recetas	195
Créditos de las ilustraciones	198

A Carmela y sus andariegos de caminos
(Inés Ortega)

A Pilar, Alejandro y Roberto
(Ramón García Adá)

Introducción

En el campo crece un buen número de plantas silvestres que, aunque no se han llegado a seleccionar para su cultivo agrícola, se han usado como alimento desde tiempos ancestrales y han constituido un importante recurso alimenticio a lo largo de la historia, sobre todo en épocas de hambruna y de posguerra. Hoy en día todavía se recolectan en el mundo rural, especialmente en lugares donde pervive la tradición oral. En su mayoría son verduras y frutos silvestres cuyo conocimiento tiende a desaparecer en una sociedad que, en buena medida, vive de espaldas a la naturaleza, cada vez más concentrada en las grandes urbes e inmersa en el mundo digital, las redes sociales y las nuevas tecnologías.

Adaptadas a vivir en terrenos más o menos incultos y bajo climas locales muy diversos, estas plantas constituyen una fuente de calorías, fibra alimentaria, vitaminas, minerales y antioxidantes, además de incorporar nuevos sabores y aromas a nuestros platos, por lo que su uso podría enriquecer nuestra dieta y diversificar nuestra cocina. Por todo ello, y dada su gran abundancia, amplitud de distribución y total ausencia de efectos indeseables, en los últimos años hemos profundizado en el conocimiento de una serie de especies que, tras agruparlas en verduras, frutos silvestres, condimentos, plantas para infusiones, plantas para la elaboración de licores, plantas para otros usos culinarios y setas comestibles, nos permitieron experimentar con ellas en la cocina. Fruto de toda esta actividad es la selección de recetas que aquí ofrecemos.

Rebuscar alimentos silvestres puede representar un excelente incentivo para salir al campo y practicar ejercicio físico en pleno contacto con la naturaleza, lo que siempre reporta beneficios para la salud. A partir de las cerca de 500 especies de vegetales silvestres comestibles que crecen en la España peninsular, hemos realizado una pequeña selección susceptible de posteriores ampliaciones. No obstante, para una recolección y un uso adecuados es imprescindible tener en cuenta las siguientes apreciaciones:

1. Debemos tener la total y plena seguridad de que la identificación de la especie que deseamos recolectar es correcta. Si no es así, recomendamos vivamente leer con detenimiento el próximo capítulo de este libro, donde aconsejamos cómo conseguirlo.
2. En el campo existen más especies medicinales que comestibles; las primeras se encuentran al margen de nuestras intenciones, de índole puramente culinaria. Las plantas medicinales y sus aplicaciones quedan estrictamente restringidas al campo de la medicina, siendo en todo momento los profesionales de la salud quienes deben asesorar, aconsejar y prescribir su uso. Debemos evitar la automedicación con plantas medicinales, sobre todo si solo contamos con la información que podamos recabar a través de terceras personas, internet o cualquier otro medio de divulgación. Una cosa es tomar una infusión de manzanilla ante una digestión más o menos pesada, y otra muy distinta intentar curar o mejorar por nuestra cuenta una determinada enfermedad.
3. No siempre se han podido contrastar o comprobar clínicamente las virtudes atribuidas a muchas plantas medicinales utilizadas de manera tradicional en la medicina popular. Cuando aludimos a posibles propiedades terapéuticas de las plantas silvestres comestibles que aparecen en este libro, lo hacemos única y exclusivamente a título de curiosidad informativa.
4. Debemos evitar recolecciones en vertederos, zonas próximas a carreteras muy transitadas, polígonos industriales y sus alrededores, terrenos cercanos a todo tipo de granjas y explotaciones agrícolas o cualquier otro ambiente sospechoso de posible contaminación.

Si se trata de plantas que crecen en corrientes de agua, encharcadizos o en sus proximidades, conviene valorar previamente la presencia de sustancias contaminantes en las mismas.

5. Jamás se debe recolectar una planta si tan solo vemos unos pocos ejemplares de la misma. En caso de ser más o menos abundante, y como norma, recolectaremos únicamente la cantidad que tengamos previsto utilizar a corto plazo, evitando en todo momento llevar a cabo acopios masivos que puedan poner en peligro la supervivencia de la especie y su papel en los ecosistemas.
6. En muchas ocasiones resulta del todo innecesario y claramente perjudicial arrancar una planta de raíz, sobre todo si esta última es bianual o perenne. Tal es el caso, por ejemplo, de los cardillos y las collejas; de estas especies solo se utilizan las hojas, por lo que, si arrancamos también sus raíces, impediremos que puedan rebrotar esa primavera o en años sucesivos. Otro tanto cabe decir de plantas leñosas y perennes, como los tomillos; basta con cortar algunas ramillas, pero jamás debemos arrancar una planta completa.
7. En todo momento deberemos tener presentes las leyes protectoras de la flora silvestre, la normativa vigente en cada Comunidad Autónoma para la recolección de setas, así como la alusiva a la preservación de espacios protegidos.

Cómo identificar las especies de este libro

De cada especie se proponen los nombres vulgares en castellano que consideramos más frecuentes, aunque lo habitual es que existan otros muchos, sobre todo si también tenemos en cuenta las posibles denominaciones en catalán, euskera y gallego. Por otro lado, tampoco es raro que un mismo nombre vulgar se utilice a veces para designar especies diferentes según las distintas zonas o regiones geográficas españolas. Por todo ello, y de cara a realizar identificaciones lo más precisas posible, deberemos utilizar siempre como punto de partida el *nombre científico*, único y universal, que acompaña entre paréntesis y en cursiva a los nombres populares de cada especie.

El nombre científico se escribe en latín y tiene carácter binomial, es decir, está compuesto por dos palabras: la primera es el nombre genérico, o *género* (con rango semántico de nombre o sustantivo), y la segunda es el epíteto específico, o *especie* (con rango de adjetivo).

Como hemos explicado con anterioridad, debemos estar totalmente seguros de la correcta identificación de la especie que deseamos recolectar en un momento dado. La gran mayoría de las que se incluyen en este libro no son demasiado difíciles de reconocer ni raras de encontrar. Sin embargo, en el caso de no conocer alguna de ellas, o si nos surgen dudas al respecto, podemos recurrir a las siguientes estrategias:

1. Teclar su nombre científico en internet. De este modo, encontraremos con facilidad numerosas páginas web con descripciones y fotografías sobre la especie en cuestión. Por nuestra parte, nos

- atrevemos a recomendar en particular las descripciones de *Flora ibérica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares*, obra que, de forma gratuita, está disponible en la web de la Biblioteca digital del Real Jardín Botánico de Madrid. Si tecleamos en un buscador de internet el primero de los nombres científicos (género), seguido de los términos «flora ibérica», el acceso es inmediato.
2. Para fotografías fiables de las plantas, entre las muchas opciones que hay al alcance, proponemos, por ejemplo, recurrir a la *Flora de Andalucía*, obra que también es de acceso gratuito telemático [florandalucia.es/index.php] y con unos pasos a seguir muy intuitivos: en «Buscar por géneros» se selecciona la inicial del género que deseamos consultar, e inmediatamente se abrirá una ventana con un listado en el que seleccionaremos la planta deseada por su nombre científico completo.
 3. También podemos recurrir a alguna de las aplicaciones de identificación de plantas que podemos descargar en nuestro teléfono móvil o en el ordenador. Aunque no son plenamente fiables, pueden resultar de gran utilidad. Las hay gratuitas o de pago.
 4. Por último, podemos intentar acudir a los servicios de algún experto. En este sentido, y dado que las sociedades botánicas son más bien escasas en nuestro país, recomendamos ir a instituciones como los Departamentos de Botánica de cualquier Facultad de Biología o de Farmacia, Escuela Técnica Superior de Ingenieros Agrónomos o de Ingenieros de Montes.
 5. En el caso de las setas, queremos destacar que, a diferencia de las plantas silvestres, su identificación a través de fotografías o aplicaciones de móvil es, en muchas ocasiones, poco o nada fiable, ya que no se recogen datos como el tamaño o las dimensiones reales, olor y/o sabor, aspecto en tiempo seco y después de posibles heladas o de lluvias, etc., detalles todos ellos que con frecuencia son de gran ayuda para una determinación correcta. En caso de duda o falta de seguridad, lo mejor es recurrir a la opinión de un experto en alguna institución universitaria o sociedad micológica cercana a nuestro lugar de residencia. Si ello no fuese posible, deberemos evitar el consumo para no correr riesgos innecesarios.

Plantas silvestres

Índice de plantas silvestres

- Achicoria, chicoria, almirón (*Cichorium intybus*), 21
- Ajo puerro, ajo porro, ajete silvestre (*Allium ampeloprasum*), 29
- Amapola, ababol (*Papaver rhoeas*), 37
- Boletito, hongo blanco, calabaza (*Boletus edulis*), 45
- Cardillo, cardo de olla, tagarnina (*Scolymus hispanicus*), 53
- Castaño (*Castanea sativa*), 61
- Colleja, hierba conejera, farolillo (*Silene vulgaris*), 69
- Diente de león, achicoria amarga, amargón (*Taraxacum hispanicum*, *T. obovatum* y otras especies), 77
- Encina, carrasca, chaparra (*Quercus ilex* subsp. *ballota*), 83
- Endrino, arañón, pacharán (*Prunus spinosa*), 91
- Escaramujo, tapaculos, rosal silvestre (*Rosa canina*, *Rosa pouzinii* y otras especies), 97
- Espárrago triguero, esparraguera de monte, esparraguera silvestre (*Asparagus acutifolius*), 103
- Hinojo, hierba santa, anisete silvestre (*Foeniculum vulgare*), 111
- Lepiota, parasol, apagador, matacandil (*Macrolepiota procera*), 117
- Malva común, malva silvestre (*Malva sylvestris*), 125
- Níscalo, nícalo, mízcalo (*Lactarius deliciosus*), 131
- Ortiga, ortiga mayor (*Urtica dioica*), 137
- Pino piñonero, pino manso, pino doncel (*Pinus pinea*), 145
- Romero, romero común, rosa de mar (*Rosmarinus officinalis* o *Salvia rosmarinus*), 153
- Oruga, rúcula silvestre, roqueta (*Eruca vesicaria*), 161
- Tomillo, tomillo salsero, tomillo aceitunero (*Thymus zygis*), 169
- Verdolaga, lengua de gato, loraca (*Portulaca oleracea*), 179
- Zarza, zarzamora, barda (*Rubus ulmifolius* y otras muchas especies del género *Rubus*), 187



Achicoria, chicoria, almirón (*Cichorium intybus*)

- **Breve descripción:** Hierba perenne de raíz gruesa que rebrota todos los años; mide de 0,5 a 2 cm de diámetro, tiene forma cónica, es larga, fibrosa y, por lo general, ramificada cerca de la superficie del suelo, de manera que en cada una de estas ramificaciones radicales se originan renuevos de rosetas de hojas todos los años. Los tallos, de 10 a 150 cm de altura, son estriados y habitualmente muy ramificados; las hojas basales casi siempre aparecen divididas en lóbulos más o menos profundos, y de vez en cuando enteras o con pequeños entrantes. Las hojas inferiores de los tallos son de aspecto similar a las basales, pero las superiores son más pequeñas y casi siempre dentadas. Las flores se reúnen en inflorescencias (capítulos o cabezuelas) sésiles o pedunculadas, de color azul-lila (rara vez rosa o blanco), que se abren a pleno sol y, al igual que los girasoles, siguen la trayectoria de este.
- **Parte utilizada:** Las hojas basales en roseta y las inferiores del tallo. La raíz.
- **Se cría en:** Casi toda la Península ibérica. Prefiere terrenos incultos y más o menos alterados como pueden ser bordes de camino, barbechos, lindes de cultivos, matorrales aclarados, etc.
- **Época de recolección:** La planta suele florecer de junio a septiembre según la zona geográfica, y dado que para entonces las hojas basales están ya deterioradas, la mejor época para su recolección es de septiembre a octubre y de febrero a marzo, cuando la raíz

perenne comienza a rebrotar con fuerza. Las rosetas basales pueden localizarse al buscar los tallos ya secos de floraciones anteriores.

- **Nutrientes y principios activos:** La achicoria contiene un 92% de agua y es rica en fibra, vitamina A (sobre todo las hojas verdes), vitaminas del grupo B, vitamina C y taninos; asimismo constituye una buena fuente de minerales como calcio, fósforo, yodo, selenio y magnesio, además de ser muy rica en potasio y hierro. La raíz contiene un fructano conocido como inulina, ácidos clorogénico e isoclorogénico, con acción antibiótica y, al igual que las hojas, lactonas sesquiterpénicas responsables de su sabor amargo.
- **Uso culinario:** Las hojas poseen nutrientes muy saludables y su ligero sabor amargo en fresco, similar al de las endivias, da un contrapunto a las ensaladas; no obstante, si dicho sabor resulta molesto, puede eliminarse mediante cocción durante un par de minutos o bien con el propio calor del cocinado. Si las hojas se utilizan como verdura, es recomendable la cocción al vapor, ya que se reduce la pérdida de vitaminas y minerales. La raíz puede emplearse a través de una decocción o de una infusión y posee propiedades aperitivas, digestivas y coleréticas. Tostada y en infusión, comenzó a utilizarse en la Europa del siglo XVII como sucedáneo del café, coincidiendo con los elevados precios alcanzados por este producto en esa época; posteriormente se siguió utilizando, sobre todo en tiempos de escasez y de posguerra, hasta hoy, ya que aún se usa con frecuencia. No obstante, a fin de preservar la especie en estado silvestre y también por comodidad, recomendamos el uso de la raíz tostada y granulada («granos de achicoria») procedente de plantas cultivadas, que puede conseguirse sin dificultad en centros de alimentación o por internet. Estos granos de achicoria suelen formar parte de la composición de diferentes preparados comerciales carentes de cafeína para añadir a la leche, pero también pueden utilizarse con otros fines culinarios.
- **Observaciones y otros usos:** La inulina contenida en la raíz es un polisacárido de efecto laxante, ligeramente saciante y recomendado en dietas para el tratamiento de la hiperglucemia. A

partir de la inulina se obtienen fructo-oligosacáridos de efectos estimulantes sobre la flora intestinal y que además se añaden, entre otros productos, a bebidas y alimentos bajos en calorías, aptos para diabéticos. En España, el máximo consumo de la raíz como sucedáneo del café se produjo en los años cuarenta y cincuenta del pasado siglo XX; actualmente solo quedan algunos cultivos en las localidades de Cuéllar (Segovia) e Íscar (Valladolid). De una especie próxima a la achicoria (*Cichorium endivia*) de origen desconocido, posiblemente asiático, y cultivada desde muy antiguo derivan las endivias, las escarolas actuales y alguna otra hortaliza como la achicoria roja. Las endivias, en concreto, eran obtenidas por agricultores belgas en 1850 y son brotes tiernos y blancos de una especie de esta última variedad, cultivados en ambientes oscuros, cálidos y húmedos.

Crema de achicoria al queso

4-6 personas

Tiempo de
preparación:
25 minutos

700 g de hojas de achicoria
100 g de queso gruyere rallado
50 g de mantequilla
½ l de caldo (o agua + 1 pastilla de caldo de ave)
agua, sal y pimienta

Para la bechamel:

1 l de leche
80 g de harina
60 g de mantequilla
3 cuch. sop. de aceite
sal y pimienta

Lavamos las hojas de achicoria bajo un chorro de agua fría y las secamos con un paño. Las cortamos en tiras finas y las ponemos a cocer unos 6 minutos con 50 g de mantequilla, tapando la cacerola. Al cabo de este tiempo echamos el caldo, que deberá estar hirviendo, sobre las hojas de achicoria. Después lo dejamos a fuego muy muy bajo.

Para preparar la bechamel (alrededor de 1 litro y más bien clarita) ponemos a calentar en un cazo o una sartén la mantequilla y el aceite; cuando la mantequilla se haya derretido, separamos el cazo un instante del fuego y añadimos entonces la harina para que no salgan grumos; le damos un par de vueltas ya sobre el fuego y echamos poco a poco la leche, que dejaremos cocer unos 8 minutos. En cuanto haya espesado agregamos el queso rallado y lo removemos bien. Salsamentamos muy ligeramente.

Luego añadimos a la bechamel las hojas de achicoria, junto con el caldo, y lo mezclamos todo bien. Rectificamos de sal y pimienta si fuese necesario (ya que la pastilla también aporta sal) y dejamos que cueza muy suavemente unos 15 minutos. Lo pasamos por la batidora.

Bol de salmón marinado, aguacate y achicoria

2 personas

Tiempo de
preparación:
45 minutos
+ el tiempo
de nevera

250 g de hojas de achicoria
250 g de salmón fresco, ya limpio
100 g de espinacas *baby*
1 taza de arroz integral
1 aguacate maduro
1 mango
½ pepino
semillas de sésamo blancas y negras
agua, sal

Para la marinada del salmón:

6 cuch. sop. de salsa de soja
1 cuch. sop. de aceite de sésamo
el zumo de 1 lima
unas ramitas de cebollino (o un poco de cebollino picado)

Para la salsa:

3 cuch. sop. de mayonesa
2 cuch. sop. de yogur griego sin azúcar
1 cuch. sop. de achicoria
el zumo de ½ lima

Antes de nada, lavamos bien el salmón y lo escurrimos. Lo secamos bien y lo cortamos en cubitos.

Para la marinada colocamos el salmón en un bol y añadimos los ingredientes necesarios: la salsa de soja, el aceite de sésamo, el zumo de lima y el cebollino. Lo cubrimos con papel film y lo dejamos marinar en la nevera durante un mínimo de 30 minutos.

Por otro lado, cortamos las hojas de achicoria y de espinacas, bien lavadas previamente.

Cocemos el arroz integral con agua y una pizca de sal, tal y como se indique en el paquete (el tiempo de cocción suele variar entre un tipo de arroz y otro). Una vez cocido, lo escurrimos bien y lo reservamos.