axarquía, nº 3, Verano 1998

SECCIÓN NATURALEZA

PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES DE NUESTROS HUERTOS

José Luis Guil Guerrero
Profesor de Ingeniería Química. Universidad de Almería

En la zona del Bajo Almanzora se aúnan la existencia de un clima y unos cultivos que permiten la presencia de una serie de plantas que, con frecuencia, son menospreciadas y denominadas genéricamente como "malas hierbas". Sin embargo, estas plantas se desdeñan a veces ingenuamente, por desconocimiento de sus posibilidades nutritivas.

No siempre se ha desaprovechado el uso de las plantas silvestres durante la historia de nuestra especie, pues éstas ocuparon un lugar preponderante entre los alimentos que ingerían nuestros antepasados. El motivo por el cual algunos vegetales pasaron a un lugar secundario en nuestra alimentación parece obvio: los más útiles para el ser humano pasaron a ser cultivados. Poco a poco se fueron diferenciando de sus parientes silvestres, debido a modificaciones seleccionadas por los primitivos agricultores, llegando a desempeñar un papel importante dentro de nuestros hábitos alimentarios; de esta forma dejaron de utilizarse las otras plantas, de aspecto menos atractivo, al no detectarse en muchos casos las modificaciones que el cultivo infiere a las plantas cultivadas, o bien debido a sus sabores olvidados, que no siempre son fáciles de aceptar de nuevo.

Surgen, sin embargo, muchos interrogantes sobre estas plantas olvidadas y de potencial valor nutricional ¿Seleccionó el hombre para el cultivo todos los vegetales que realmente podrían adaptarse a éste? ¿El acervo de plantas cultivadas es el suficiente, considerando las posibles patologías que pueden aparecer en ellas de forma repentina y mermar su escaso número? ¿Aprovechamos la adaptabilidad a los distintos biotopos, como los suelos salinos, de algunos vegetales silvestres con potencialidad nutricional? ¿Legislaciones históricas sobre especies que debían cultivarse, fueron responsables del parco número de las que disfrutamos? ¿Existen realmente posibilidades nutricionales en estas hierbas que sean eficazmente aprovechables? ¿Cuáles son sus cualidades sensoriales, y en qué medida las aceptaríamos?...

La tendencia a que un número cada vez mayor de personas se alimente a expensas de un número cada vez menor de vegetales ha llegado a un punto en el que la mayoría de la población mundial depende en forma absoluta de un corto número de especies. Esto no ha sido siempre así. Desde principios del siglo pasado se han perdido para el cultivo más de 50 especies tradicionalmente cultivadas en Europa desde el Neolítico, entre las que destacan los armuelles, las acederas, el llantén, el jaramago, la verdolaga, las cerrajas, etc. Así, los sistemas agrícolas de subsistencia tradicionales eran muy diversos en cuanto a las especies que se cosechaban. Los cuatro cultivos que encabezan la lista de especies cultivadas (trigo, arroz, maíz y patatas) suministran en la actualidad más toneladas de alimentos que todas las restantes. Esto hace al hombre más ineficaz frente el hambre, ya que el suministro de alimentos depende ahora de un corto número de especies, y una plaga nueva en cualquiera de ellas daría lugar a problemas para un gran número de personas.

Las especies que hemos seleccionado son aptas para consumir con moderación, abundan en nuestra zona, y pueden aportar nutrientes en cantidad importante a nuestra dieta.

ESPECIES MÁS FRECUENTES COMESTIBLES DE NUESTROS HUERTOS

Acelguilla (*Beta maritima* L.)

También es conocida genéricamente con el nombre de espinacas. Esto no tiene nada de extraño, ya que desde el medievo, si no antes, espinacas eran todas las hierbas con las que se confeccionaban potajes, acompañadas de raíces, bellotas, y poca cosa más, lo que constituía el grueso de la alimentación de la mayoría de la población europea hasta tiempos bien recientes. Esta planta es ampliamente conocida en nuestra región. Todos la hemos recolectado alguna vez para confeccionar con ella potajes o tortillas.

Diputación de Almería — Biblioteca. Plantas silvestres comestibgles de nuestros huertos., p. 1

Acelguilla.

Dioscórides describe dos especies de acelga, la blanca (*B .vulgaris*) y la negra (*B. maritima*). Probablemente la blanca fue ennoblecida a partir de la negra, y es la que en la actualidad se cultiva. La negra crece silvestre en la mayoría de los huertos, lo cual es un indicio de la elevada salinidad del suelo de estos. Así mismo, es muy frecuente encontrarla en cunetas, jardines estercoleros, etc. Como su nombre indica, no se aleja del influjo del mar, por lo que cuanto más al interior, menos frecuente es encontrarla.

En cuanto a su composición, contiene un elevado porcentaje de fibra y proteínas, más que su pariente cultivado. Igualmente, el contenido en sodio es elevado. No es conveniente abusar de su consumo, ya que en suelos bien abonados es capaz de almacenar una buena cantidad de nitratos, pero esto es algo que le ocurre también a la acelga cultivada.

En relación a su forma de consumo, es muy frecuente tomarla de la siguiente forma: una vez cocidas las hojas, se escurren y reservan. Con tomate crudo, huevo cocido y cebolla se confecciona una ensalada a la que se añaden las hojas cocidas, y con aceite de oliva, sal y buen vinagre se aliña todo, obteniéndose así una agradable ensalada.

Bledo

(*Amaranthus viridis* L.)

Esta amarantácea se cultiva en muchos países africanos y ribereños del Mediterráneo, al abrigo de su influjo climático, y en regiones subtropicales; desde el Norte de África hasta Corea. Reemplaza con éxito a otras hortalizas como acelgas y espinacas en numerosas recetas de cocina, pues su forma de consumo es semejante a ellas: cocido y aliñado, en purés, etc. Su sabor es muy semejante al de la acelga, pero más dulce.

Bledo.

Esta planta es conocida ampliamente en nuestra región, se recolecta para alimento de animales de corral. Sin embargo, en la mayor parte de la Península, aunque no faltan otras especies de bledos, éste es desconocido, pues requiere inviernos muy suaves para completar su ciclo biológico.

Numerosos autores han divulgado el carácter comestible de este bledo desde hace tiempo. Así, Bois, en 1927, en su conocida obra sobre plantas alimenticias de todo el mundo, dice que se cultivan cerca de 50 especies distintas de amarantáceas, las cuales se diferencian entre sí por mínimos detalles, destinándose unas a fines ornamentales (como el moco de pavo, por ejemplo) y otras a la alimentación humana y animal. Wildeman, conocido explorador, encontró esta planta cultivada en el Congo Belga en el siglo pasado. Otro autor, Selon Roxburg, en 1904 afirmaba que el *A. viridis* era muy cultivado en toda la India. David Hooper, autor de la obra *The agricultural Legder*, en Calcuta, observó que la planta se consumía con frecuencia en la India, proporcionando algunos datos de análisis químicos de esta especie. En países tropicales americanos también es ampliamente consumida; así, en Brasil se vende en los mercados con el nombre de "caruru".

La planta crece con facilidad en todos los huertos bien abonados, parques, solares, etc. por lo que es fácil encontrarla por doquier. Hay que destacar que es muy variable morfológicamente, según se desarrolle en suelos más o menos profundos.

En su composición destaca la elevada cantidad de proteínas, sales minerales y fibra. Es muy importante la vitamina C que contiene la especie (más de 150 mg/100 g), valor que sobrepasa al de los cítricos. También son dignos de mención, entre todos sus nutrientes, el hierro y los carotenos. Precisamente el alto contenido en carotenos ha hecho que en la India se recomiende su consumo a todos los niños para prevenir cegueras, después de numerosos ensayos clínicos, y se ha observado que tras su consumo se incrementa el nivel de hemoglobina en la sangre. Como aspecto negativo de la planta, tras los análisis efectuados hemos detectado que presenta gran cantidad de ácido oxálico, lo que indica que no es conveniente incluirla en gran cantidad en la dieta de personas con problemas de descalcificación

Recomendamos consumir esta planta cocida, hecha puré, recubierta de queso fundido y horneada, acompañada de piñones o nueces.

Diputación de Almería — Biblioteca. Plantas silvestres comestibgles de nuestros huertos., p. 2

Cenizo (*Chenopodium album* L.)

Realmente no es muy sugestivo el nombre vulgar de esta especie, que alude a la elevada cantidad de cenizas de la planta que permanecen tras su combustión. Es sinónimo de mala suerte, seguramente por la capacidad invasora en los cultivos de algunos de sus congéneres.

Cenizo.

No siempre se ha considerado una especie dañina, pues se han encontrado semillas de cenizo en los campamentos neolíticos del Norte de Europa, coincidentes con los inicios de la agricultura, lo que hace pensar que se cultivaba por el hombre del Neolítico. En la actualidad, en algunos países como México, el cenizo se vende en los mercados como si de cualquier otra hortaliza se tratara.

Bois, en 1927, lo cita como empleado en los Estados Unidos. Las plantas jóvenes y tiernas eran recolectadas por los Indios de Nuevo México, las tribus de Arizona, los buscadores de oro y los habitantes de Uthat. En aquella época se consumían cocidas o crudas. En la India, desde el Punjab hasta Bengala y hacia el extremo sur, el cenizo es cultivado en la actualidad, coexistiendo junto a sus pariente espontáneos. Hooper, en su mencionada obra, asegura que *C. album* es cultivado para la alimentación de las tribus que habitan las montañas del Himalaya Occidental y en otras partes de la India, recolectándose tras la época de las lluvias, alcanzando la planta 1,80 m de altura. Este autor indica que el cenizo es rico en nitrógeno, potasio y fósforo. Hedrich, en 1919, afirma que la simiente madura es usada para elaborar pan por algunas tribus de América del Norte, y fue empleada en Rusia con este mismo fin durante la hambruna de 1891-1892. Hanansek, en 1915, aseguraba que, por su composición química, esta planta no debería ser desestimada para la panificación.

No es difícil encontrar al cenizo en nuestra región, pues medra sobre todo en las cunetas y solares abandonados y, a diferencia de otras especies de cenizo, éste apenas invade los cultivos.

En su composición destaca el contenido en sales, entre las que el potasio, el fósforo y el hierro son preponderantes. También el contenido de nitrógeno es interesante, lo que da idea de su elevado contenido proteico. La vitamina C se encuentra en proporciones que superan a las de los frutos cítricos. Como aspecto negativo de su composición hay que señalar, la presencia de nitratos y oxalatos.

Recomendamos consumirla como si de espinacas se tratara, o bien tomar brotes crudos de hojas jóvenes acompañando ensaladas, para beneficiarnos de su vitamina C.

Cerraja (*Sonchus oleraceus* L.)

Las cerrajas se han consumido y se consumen popularmente en toda la península, más en otras épocas de penuria que ahora, aunque es raro el pueblo o aldea en donde no se consuma o no se haya consumido en tiempos recientes. Son numerosos los autores que tratan de ella en libros de plantas medicinales y silvestres comestibles.

A fines del siglo XVIII las cerrajas gozaban de poca estima; y referirse a *agua de cerrajas* era como referirse a cualquiera cosa inútil y de ningún

Cerraja.

Diputación de Almería — Biblioteca. Plantas silvestres comestibgles de nuestros huertos., p. 3

provecho. Dioscórides afirmaba, textualmente: «*Hállanse dos especies del sonco, una de las cuales es más agreste y espinosa, -Sonchus asper* actual-; *la otra, más tierna y buena para comer. Tiene aquesta el tallo esquinado, hueco, y algunas veces rojeto, las hojas, por toda la redondez, de trecho o trecho, hendidas...Su zumo, sorbido, mitiga las mordicaciones de estómago y acrecienta la leche*». Mattioli, en 1548, en su clásica obra, comenta que el sonco se denomina vulgarmente *cicerbita*, y también *crespine*, del cual se ven las tres especies de Dioscórides por campos, huertas y viñedos, y escribe: «*en Toscana, en primavera usamos de ellos las hojas y las raíces para comer en ensalada, las cuales, por estar todavía muy tiernas y dulces, son muy agradables al gusto*».

La especie es muy abundante en todos los huertos de cítricos de nuestra región. De sus principios nutritivos, resalta el contenido en proteínas y las relativamente altas proporciones de lípidos que, por contener ácidos grasos esenciales, son muy interesantes nutricionalmente. La vitamina C y los carotenos que contiene también son destacables.

Puede consumirse de cualquier forma. Es muy agradable en ensaladas, junto a la lechuga.

Cerraja de pared (*Sonchus tenerrimus* L.)

Esta especie es muy similar a la anterior. Goza de mucha estima en Cataluña, donde es recolectada para hacer ensaladas. En nuestra región es frecuente comerla cruda, nada más recolectada, sin ningún tipo de aliño.

Cerraja de pared.

Destaca la elevada proporción de vitamina C de las hojas, así como de magnesio y de ácidos grasos esenciales.

Llantén (*Plantago major* L.)

Se trata de una especie cuyo consumo era habitual en países europeos como Alemania, Francia y otros. Es semejante en sabor a la acelga, y de parecidas cualidades nutricionales, así como de similares aplicaciones culinarias.

Llantén.

La hoja del llantén mayor guarda cierto parecido con la huella de una pisada, y el nombre de plantago procede de esa apariencia. Los antiguos las consideraban valiosas, muy activas terapéuticamente, tanto en uso externo como interno. La recolección de la hoja puede hacerse durante diez meses al año, añadirlas frescas a las ensaladas y sopas o secarlas para su utilización medicinal.

Dioscórides, en el libro II (cap. 115), se ocupa del Llantén de la siguiente forma:

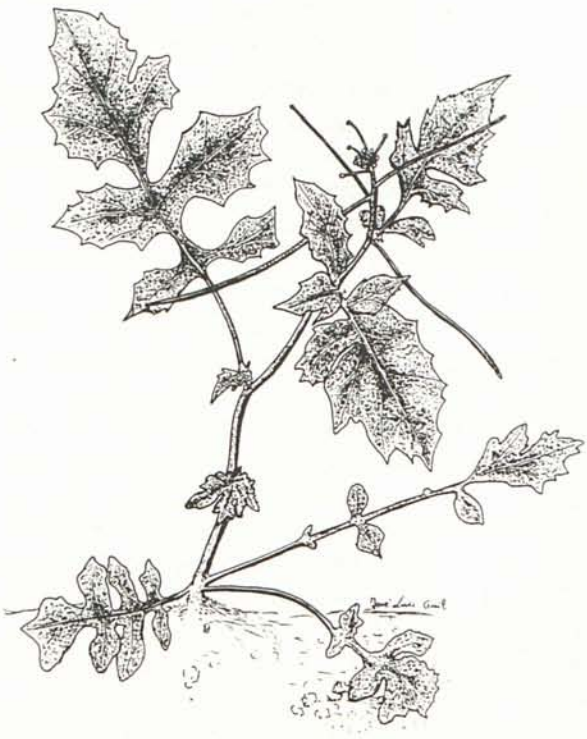
> «*Hállanse del llantén dos especies, conviene a saber, menor y mayor. La menor tiene las hojas menores, más angostas,...La mayor es más viciosa y más bella; produce las hojas anchas y parécese a las acelgas algo. Su tallo es también esquinado, rojeto y del alto de un codo, el cual, desde su meitad hasta la punta está rodeado de una menudica simiente. Sus raíces son tiernas, vellosas, blancas y de la grosura de un dedo. Nace el llantén por los cenadales, y por los setos y por los lugares muy humidos. La mayor especie es tenida por la más útil.*

Diputación de Almería — Biblioteca. Plantas silvestres comestibgles de nuestros huertos., p. 4

Sus hojas son desecativas y estípticas por donde, aplicadas en forma de emplastro, son útiles a todas las llagas rebeldes, manantías y sucias, y a las que tienen alguna afinidad con la lepra; atajan las efusiones de sangre, las corrosiones que van paciendo la carne, los carbúnculos, las postillas que por el cuerpo se extienden, y finalmente, las epiníctidas; encoran las llagas antiguas y desiguales y curan las llamadas chironias y sueldan las hondas y cavernosas. De más de esto, aplicadas con sal, son útiles a las mordeduras de perros, a las inflamaciones, a las quemaduras del fuego, a las sequillas que se hacen tras los oídos, a los diviesos, a los lamparones y a las fístolas de los lagrimales. Cocida con sal y vinagre la hierba, y comida, sirve contra los flujos disentéricos y estomacales. Cocida con lentejas, se da en lugar de acelgas. Cómese en medio del pasto tras las viandas secas, contra la hidropasía derramada por todo el cuerpo. Sirve también, comida, contra el asma y contra la gota coral...»

En nuestra zona crece en las acequias preferentemente. De sus principios nutritivos destaca el elevado contenido en fibra, en forma de mucílago, que espesa sopas y potajes.

Recomendamos tomarla en potajes, usando sólo hojas jovenes, con lentejas y patatas.



Matacandil.

Matacandil (*Sisymbrium irio* L.)

El jaramago o matacandil es citado desde tiempos inmemoriales, como planta alimenticia y hortaliza cultivada. La planta es muy similar en sabor a otras crucíferas y se consume de forma parecida a ellas, en ensalada o cocida. Existen testimonios

Pamplina.

de su consumo y cultivo desde la antigüedad clásica, aunque en tiempos recientes ha desaparecido de nuestras mesas.

A esta planta se le han atribuido propiedades estimulantes, en la medicina popular andalusí. De esta forma, Abu l-'Alá' Zuhr, autor andalusí, proponía el siguiente remedio para evitar el sueño:

«Si se coge un vencejo, se degüella y se diseca; luego se mezcla con semilla de jaramago, se pesan cuatro dirhemes y medio, se echa todo en una botella, y se deja todo durante sesenta días: que nadie beba de este contenido, a no ser que desee velar, pues no dormirá nunca».

Ateneo, en su clásica obra, en el capítulo de las ensaladas, escribe:

"Por otra parte, Teofrasto afirma que son de regadío la acelga, la lechuga, el jaramago, la mostaza, la romaza, el coriandro, el eneldo y el berro".

Crece en los bordes de caminos, estercoleros, huertos bien abonados, etc. De su composición, destaca la elevada cantidad de proteínas que contiene, así como de hierro y de vitamina C.

Recomendamos consumirlo en ensalada, junto a lechuga u otras hojas verdes.

Pamplina (*Stellaria media* Villars)

Esta planta ha sido consumida en Europa desde tiempos remotos, como verdura de ocasión, a la que se deja crecer silvestre hasta que alcanza un grado de desarrollo tal que haga posible la recolección. En este sentido, en Inglaterra se reco-

Diputación de Almería — Biblioteca. Plantas silvestres comestibgles de nuestros huertos., p. 5

ge en abundancia en jardines abandonados, huertas, etc.; preparándose cocida y rehogada con mantequilla y cebolla.

En nuestra zona no alcanza la vitalidad que muestra en otras regiones más húmedas, en las que un solo pie de planta produce hasta cinco generaciones en un año, pero es frecuente encontrarla de otoño a primavera en zonas umbrías de los huertos.

De su composición, destaca el contenido en hierro y fibra. Recomendamos consumirla cocida y rehogada con aceite o mantequilla.

Verdolaga (*Portulaca oleracea* L.)

La verdolaga se consume regularmente en muchos países de Oriente, Europa y Asia. Desde la antigüedad clásica existen referencias a su uso medicinal y como hortaliza de consumo habitual. Se ocupó de ella, entre otros autores, Dioscórides, el cual la ensalzó por sus propiedades curativas.

La planta ha sido consumida y considerada como medicinal en el mundo islámico, en especial en la Península Ibérica durante la Edad Media. De este modo, sabemos que Abu l-'Ala' Zhur (1060-1131), médico andalusí, en el *Kitab muyarrabat al-jawass* (Libro de los Hechos de la Experiencia), registrado en el manuscrito 520 de la biblioteca Bodleian de Oxford, señala que el consumo de las semillas de verdolaga con miel hace desaparecer el dolor de muelas y que, además, es un remedio afrodisíaco. Otros usos en los que se aplicaba la planta eran para cortar los esputos de sangre y la tos, masticándola. La semilla aplacaba la sed, simplemente con tenerla en la boca. Se consideraba su sabor parecido al del agua de rosas. Incluso se estimaba que sanaba las vides tras las heladas invernales, aplicándoles verdolagas trituradas a sus raíces.

Otro autor andalusí que se ocupó con profusión de la verdolaga fue Al-Zahrawi (936-1013). Éste proponía un medicamento con semillas de verdolaga, sándalo amarillo y rojo, semillas de zaragatona, tríbulo, granos de cohombro pelado, granos de calabaza y de borraja. Todo ello, mezclado con azúcar pilón y con escamonea, y machacado con ungüento de rosas, se bebía con agua de ojimiel, según figura en el manuscrito 5772 de la Biblioteca Nacional de París.

Bois (1927), expone que esta planta se encontraba cultivada en Francia, pero que ya a principios de siglo escaseaba en los mercados de París. Según este autor, sus hojas y tallos se comen crudos, en ensalada, y a veces cocidos como espinacas, o bien en potajes. Su origen parece incierto, pero De Candolle la cree proveniente de Asia Menor. Parece, a pesar de todo, que la especie existía en América antes del descubrimiento. El hombre ha usado la verdolaga como planta alimenticia desde tiempos inmemoriales. Era conocida en Grecia, y Dioscórides, Teofrasto e Hipócrates la mencionan. Era la *Portulaca* de los romanos. En la Edad Media la consumían los Árabes; Ibn Al-Baytar la calificaba de «legumbre bendita». En el siglo XIV, figuraba en los jardines más selectos y, algo más tarde, se la encuentra entre las «plantas potajeras» de primer orden en la obra *El jardinero francés*, cuya publicación se remonta a 1651. En los mercados de París se encontraba con preferencia una variedad de hojas amarillentas llamada «Verdolaga dorada», y otra de hojas más largas y de un amarillo dorado más acentuado, llamada «Verdolaga dorada de largas hojas». Esta última es la que los agricultores de los alrededores de París cultivaban, preferentemente. En los países cálidos la verdolaga puede dar mucha cosecha, en razón de su rápido crecimiento y de su fácil cultivo. En el *Informe Botánico de la expedición Norteaustraliana*, el Barón Mueller relata los méritos de esta planta que se encontraba en gran abundancia en las orillas de los ríos, y que suministraba a la expedición una legumbre agradable,

Verdolaga.

Diputación de Almería — Biblioteca. Plantas silvestres comestibgles de nuestros huertos., p. 6

reservándole el papel de antiescorbútica, en ausencia de otras. El capitán Cook la utiliza también por esta propiedad en su viaje al Este de Australia.

Leclerc afirma de la verdolaga que es suavizante de mucosas. Dioscórides, en el libro II, capítulo 113, enumera gran variedad de virtudes medicinales. Andrés Laguna en 1570, añade a lo dicho por Dioscórides:

> *«...las verdolagas silvestres son calientes, agudas, corrosivas... No quiso discrevir Dioscórides la verdolaga hortense, por ser muy común a todos, la cual tiene los tallos gruesos, grasos, redondos y enhiestos. Produce las hojas blancas por el envés, amarilla la flor, y la simiente negra y menuda, dentro de ciertas bolsillas... cuando se maxcan humedecen, ablandan y lenifican con él las desecadas encías y los dientes exasperados a causa de cualquiera grande acedía».*

En nuestros huertos crece en abundancia, sobre todo durante el verano.

Puede consumirse cruda, en ensaladas. También en sopas y portajes. Es especialmente agradable consumirla encurtida, como si de pepinillos se tratara.

ALGUNAS RECOMENDACIONES REFERENTES AL CONSUMO DE PLANTAS SILVESTRES

1. Estar absolutamente seguro de que la especie que se va a consumir es la descrita. Las plantas, sobre todo cuando no tienen flores, a veces son muy difíciles de diferenciar, y la confusión puede tener a veces trágicas consecuencias.

2. Los huertos son tratados con venenos muy poderosos, por lo que hay que lavar muy bien todo lo que se recolecte, o abstenerse de recolectar si se sospecha que el huerto ha sido tratado recientemente con cualquier biocida.

3. Conviene no abusar del consumo de estas plantas. A pesar de que se consumen con frecuencia en todo el mundo, nadie las consume en exclusiva ni debería hacerse jamás. Pueden contener algún principio aún no identificado que sea tóxico tras su acumulación por consumo abusivo.

4. Antes de recolectar en cualquier huerto, solicitar permiso para hacerlo, hay que tener en cuenta que estas plantas se recolectan también para el ganado, y podrían ser de utilidad a su dueño.

Diputación de Almería — Biblioteca. Plantas silvestres comestibgles de nuestros huertos., p. 7