

PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES DE NUESTROS MONTES

Enrique García Gómez

Texto y fotografías

En la Tierra hay decenas de miles de especies vegetales distintas, de las que al menos veinte mil están documentadas como comestibles. Sin embargo, la alimentación mundial se basa principalmente en torno a solo 45 plantas y, de ellas, una veintena aportan el 90 % de las calorías que se ingieren. Y no solo eso, pues con tres cereales —arroz, trigo y maíz— subsiste la mayor parte de los habitantes del planeta al aportar en torno al 50 % de la producción alimentaria mundial.

Abajo: Amapola (*Papaver rhoeas*)
Croquetas de amapolas y carne de cocido.
Ensalada de tomate y hojas de amapolas

A la derecha: achicoria.
Revuelto de achicorias y ajos porros.
Ensalada de achicoria





Cardo mariano (Silybum marianum).
Arriba: revuelto de nervios de hoja de cardos mariano, ajos y jamón
A la derecha: Pencas rebozadas

Abajo: Orégano (Origanum vulgare)
Pasta con boloñesa y orégano.
Tomate, queso fresco y orégano



Desde la sedentarización, que se produjo en el Neolítico, el ser humano ha ido seleccionando aquellas especies que le han sido más provechosas, que permitían su cultivo y mejora y que, como al final se ha demostrado, eran más aptas para la domesticación. Pese a conocer un gran número de especies comestibles, nuestra especie se ha centrado en unas pocas, aquellas que eran más fáciles de manejar y recolectar, además de más agradables al paladar.

Hasta entonces se vivía de lo que se cazaba, pescaba y recolectaba. Una vez extendida la agricultura, la recolección nunca quedaría relegada al olvido; sería una actividad

*A la derecha: paloduz (*Glycyrrhiza glabra*). Infusión de paloduz*

*Abajo: Lavanda (*Lavandula angustifolia*)*

Vinagre de lavanda

Calabaza asada con azúcar de lavanda.



complementaria para enriquecer la despensa, llena principalmente con el producto de las cosechas. El aprovechamiento de los recursos silvestres durante milenios, y hasta hace pocas décadas, era un valor seguro que no solo aportaba diversidad a lo que se comía de forma habitual, sino que en muchos casos salvó a poblaciones de las hambrunas generadas por la escasez de las cosechas con motivo de plagas, inclemencias meteorológicas, guerras o epidemias. Esto contaba con una ventaja añadida: los recursos silvestres no necesitan de la dedicación a la que obligan los cultivos (remover la tierra, sembrar, seleccionar, eliminar hierbas competidoras, protegerlos de herbívoros, regar, abonar, cosechar, etc.), sino que la propia naturaleza los produce generosamente, sin necesidad de esfuerzo humano.

*A la derecha: diente de león (Taraxacum officinale)
Ensalada de manzana, tomate, queso y diente de león*

*Abajo: saúco (Sambucus nigra)
Flores de saúco rebozadas en tempura
Mermelada de saúco*



Bellotas, castañas, avellanas y otros frutos secos suplían durante el otoño y el invierno la posible carencia de los cereales y leguminosas cosechadas meses atrás.

Las mejoras en todo el ciclo agrícola y ganadero, el aumento de la productividad, la capacidad de almacenaje seguro y la posibilidad de transportar a largas distancias grandes volúmenes de alimentos han asegurado el acceso estable por



Rosal silvestre (Rosa canina)
Ensalada de cerreja y pétalos de rosal silvestre

Violeta (Viola odorata). Naranjas con flores de violetas Salmorejo con hielos de violetas

parte de la mayoría de la población a los productos agroganaderos, lo que ha conducido a un abandono de las prácticas tradicionales vinculadas a los alimentos silvestres. Los conocimientos populares acerca del aprovechamiento de las especies silvestres han caído casi en el olvido, pues casi no hay quien tome el relevo de este saber ancestral que se trasmite oralmente de generación en generación.

Sin embargo, hoy día, cuando más damos la espalda a nuestro entorno, surge la necesidad de acercarse a la naturaleza. Esto conlleva descubrir o recuperar las sensaciones de comer verduras que no se encuentran en los circuitos comerciales, recolectar uno mismo sus propios alimentos y disfrutar de la naturaleza al mismo tiempo que se aprovecha una parte de los recursos que genera. Es también una afición de ocio y disfrute, la de obtener alimentos sin coste alguno y saborear el placer de cocinar y degustar sabores únicos y desconocidos para la mayoría.

Encina (Quercus ilex).
Lentejas guisadas con bellotas.
Tortilla de bellota



Una buena parte de estos vegetales silvestres comestibles son plantas adventicias, malas hierbas de cultivos, herbáceas que nuestros agricultores han combatido para que no compitiesen con el cultivo principal. Muchas de ellas son compañeras inseparables de determinadas especies, cual compañeras de viaje, y en algún caso han llegado a tener un ciclo vital semejante.

A fin de aprovechar estas especies silvestres para la alimentación no solo hay que tener en cuenta que la planta sea comestible: también es importante el lugar donde se recolecta. Las plantas silvestres pueden aparecer en cualquiera que sea un sitio propicio para vivir. Unas veces en pleno monte y otras asociadas a cultivos agrícolas,

pueden crecer en bordes de caminos o en solares abandonados, en bosques salvajes o en escombreras. Es importante prestar atención para no recolectar vegetales de zonas contaminadas. Por ello evitaremos

recolectarlos en los bordes de carreteras, en las inmediaciones de las casas —perros y gatos pueden haber merodeado—, en zonas con mucho ganado, junto a cursos de agua sucios o contaminados...



Omblico de Venus (Umbilicus rupestris)
Ensalada de omblico de Venus, repollo y tomate.
Sándwich con hojas de omblicos de Venus



Muchas de las hierbas comestibles van ligadas a los cultivos, por lo que debemos asegurarnos de que no se hayan sometido a tratamientos químicos.

Debemos tener la precaución de tomar solo lo necesario, lo que vayamos a consumir; de esta manera el resto seguirá haciendo su función en la naturaleza. Es importante tener en cuenta no adentrarnos para la recolección en espacios naturales protegidos, donde la intervención humana debe ser la menor posible, con objeto de permitir los ciclos naturales de la vida. Téngase en cuenta algo muy importante: igual que hay plantas silvestres comestibles, también las hay tóxicas, por lo que ante la duda en la identificación nunca

Ortiga (Urtica dioica)
Garbanzos guisados con ortigas.
Ortigas cocidas con huevo de codorniz y setas



recolectaremos nada que no sepamos precisar con absoluta seguridad.

Uno de los atractivos de las verduras y frutos silvestres es que tienen una época de recolección y consumo concreta, fuera de la cual no es posible contar con ellos. Cada estación, cada mes, nos trae nuevas sorpresas. Momentos para los que, en buena parte de los casos, llevamos esperando casi un año, desde la última vez que pudimos aprovechar y disfrutar de su generosidad. En un clima templado como el que

predomina en la mayor parte de la península ibérica, en el ciclo anual se suceden las estaciones con su diversidad, unas más espléndidas y exuberantes —como la primavera—, otras más fructíferas —como el otoño— y otras —como el invierno y el verano— en las que conviene dosificar las fuerzas para pasar los

momentos más duros, bien por el exceso de frío, bien por el exceso de calor y la falta de agua. En todas ellas encontraremos recursos vegetales silvestres que podemos utilizar para el consumo alimenticio, como si de productos de temporada se trataran.

Al mismo tiempo, la temporalidad, ese viaje permanente a lo largo del

Pino piñonero (Pinus pinea)

Mazapán con piñones

Piñas en aguasal para consumir los piñones en verde





Zarzamora (Rubus ulmifolius)
Ensalada con lechuga, queso y moras de zarza.
Mermelada de moras de zarza

año, nos impide disponer de nuestras verduras silvestres preferidas más allá de unas pocas semanas. En un corto periodo de tiempo nos tendremos que despedir de ese suministro natural que la naturaleza nos ofrece. El ciclo de la vida continúa y la desaparición o marchitez de las plantas o de alguna de sus partes dará paso a otras cosechas.

En el mercado podremos encontrar prácticamente cualquier verdura u hortaliza casi en cualquier época del año. El distinto clima de las diferentes zonas de procedencia, el cultivo forzado de muchas de ellas, los transportes desde cualquier lugar del mundo y los métodos de almacenaje y conservación actuales permiten surtir de gran variedad a lo largo de todo el año. Con respecto a las verduras silvestres, de recolección local y aprovechamiento minoritario, no ocurre eso.

En este reportaje se incluyen 15 especies, una pequeña muestra, pero significativa, de la multitud de plantas espontáneas que nos rodean y que pueden ser objeto de consumo humano. Para cada una se muestran imágenes de un par de recetas distintas, que nos ayudarán a ilustrarnos acerca de su aprovechamiento.