

PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES DE LA PENÍNSULA IBÉRICA. RECOLECCIÓN, ELABORACIÓN Y DEGUSTACIÓN

Enrique García Gómez

Amat Editorial 2025. 144 páginas.

La península ibérica es un auténtico mosaico de paisajes, ecosistemas y tradiciones. En sus bosques, campos de cultivo, caminos, praderas y márgenes crecen cientos de especies silvestres que, además de formar parte de nuestro entorno, han sido durante siglos fuente de alimento, medicina y cultura popular. *Plantas silvestres comestibles de la península ibérica* es una invitación a redescubrir ese saber ancestral, a través de una guía práctica y rigurosa que te permitirá reconocer, recolectar y utilizar de forma segura más de 40 plantas comestibles.

Con un enfoque cercano y accesible, esta obra combina botánica, etnografía y gastronomía, y ofrece descripciones detalladas, fotografías en color y consejos clave para identificar cada especie, diferenciarlas de otras que se asemejan y aprovecharlas en la cocina. Describe recetas tradicionales y aporta otras más actuales y contemporáneas, además, se incluyen varias recetas elaboradas por el reconocido chef Iván Cerdeño, dos estrellas Michelin. Desde la acedera a la zarzamora, pasando por la malva, la rúcula o la violeta, cada ficha abre la puerta a una nueva forma de relacionarnos con el territorio.

Dirigido a aficionados a la naturaleza, senderistas, cocineros curiosos o amantes de la autosuficiencia, este libro es también un alegato a favor de una vida más consciente, sostenible y conectada con el entorno. No solo te va a enseñar qué puedes comer, sino también cómo observar, respetar y valorar lo que crece sin dueño, pero con historia.

