



Buenezas
en la mesa

Bárbara S. Drausal

a Prem Rawat, por enseñarme cada día

a Eddy, mi compañero de vida

a mis hijos Luz y Manu

Drausal, Bárbara S.
Buenezas en la Mesa - 1° edición
San Carlos de Bariloche, 2006
100 pp., 14 x 19 cm

© 2006, Bárbara Drausal, M.D.
Dirección, Bariloche
Sitio web: www.plantascomestibles.com.ar

Impreso en Argentina - Printed in Argentina
ISBN 000-00000-0-0
Depósito legal: M. 00.000-2006

Trabajo de investigación:	Eduardo Rapoport
Diseño gráfico:	Ezequiel Pablo Casalla
Ilustraciones y fotografías:	Luz Rapoport

Impreso en xx, dirección
en el mes de x de 2006

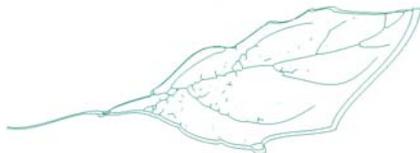
Índice general

por orden alfabético de las plantas

05	Plantas silvestres	48	Lengua de vaca	91	Pastel de cebolla
	al alcance de la mano	49	Tarta dulce	92	Pollo con salsa
07	Recuerdos de mi infancia	50	Lúpulo	93	Puré
08	Acederilla	51	Brotos como verdura	94	A la Kashmir
09	Gengis Khan en Argentina	52	Majuelo	95	Al jengibre
10	Paté con huevos duros	53	Flan de flores	96	Con papas
11	Una buena costumbre	54	Jalea de frutos	97	Como verdura
12	Sopa	55	Malva	98	Soufflé
13	Bebida de hojas (vinagrillo)	56	Sopa	99	Supremas de pollo
14	Amaranto	57	Guiso	100	Tarta
15	Paté	58	Menta	101	Rosa Mosqueta
16	Amor de hortelano	59	Cuento de la mitología griega	102	Soufflé de mermelada
17	Café	60	Salsa	103	Néctar de pétalos
18	Amor seco	61	Scones	104	Mermelada de pétalos
19	Croquetas	62	Torta	105	Salsifi
20	Bardana	63	El color, sabor y perfume...	106	A la milanesa
21	Raíces cocidas	64	Golosina de hojas	107	Sauco
22	Berro	65	Helado	108	Características
23	Sopa crema de papa	66	Jalea	109	Panqueques con flores
24	Borraja	67	Michay	110	Tarta con frutos
25	Características	68	Dulce de flores	111	Jarabe de flores
26	Capiquí	69	Nabo	112	Champagne
27	Como verdura	70	Américo y el nabo	113	Jugo de frutos
28	Sopa	71	Ortiga	114	Vinagre dulce
29	Cultura de supermercado	72	Sopa	115	Serbal
30	Cardo negro	73	Hojas a la china	116	Jalea
31	Características	74	Hojas con papas	117	Gin con frutos
32	La minestrilla...	75	Hojas para un relleno de pollo	118	Toronjil
33	Cerraja	76	Tortilla	119	Manteca con hojas
34	Sopa	77	Quínoa blanca	120	Totora
35	Diente de león	78	Características	121	Características
36	Paté de hojas	79	Sopa	122	Trébol
37	Sopa	80	Quesadillas	123	Té de flores
38	Hojas con papas	81	Arrollado	124	Verdolaga
39	Huevos revueltos con hojas	82	Arroz	125	Croquetas
40	Tarta de hojas	83	Doña Celia	126	Con hongos
41	Salsa verde para las raíces	84	Canelones	127	Con queso
42	Miel de flores	85	Gratinado con espinacas	128	Sin un simple truco, las papas no estarían aquí
43	Raíces fritas	86	Guisito	Plantas para	
44	Café de raíces	87	Guiso	distintas infusiones	
45	Frutilla silvestre	88	Guiso de bolitas	129	Recomendaciones
46	Tartitas	89	Guiso con porotos	130	Lecturas sugeridas
47	Tizana de hojas frescas	90	Pastel	131	

Nombre científico

de las plantas silvestres comestibles



<i>Amaranthus quitensis</i> / Amaranto	14
<i>Arctium minus</i> / Bardana	20
<i>Beberis darwinii</i> / Michay	67
<i>Bidens pilosa</i> / Amor seco	18
<i>Borago officinalis</i> / Borraja	24
<i>Brassica rapa</i> / Nabo	69
<i>Cirsium vulgare</i> / Cardo negro	30
<i>Chenopodium album</i> / Quínoa blanca	77
<i>Crataegus monogyna</i> / Majuelo	52
<i>Fragaria chiloensis</i> / Frutilla silvestre	45
<i>Galium aparine</i> / Amor de hortelano	16
<i>Humulus lupulus</i> / Lúpulo	50
<i>Malva sylvestris y otras spp.</i> / Malva	55
<i>Melissa officinalis</i> / Toronjil	118
<i>Mentha spp.</i> / Menta	58
<i>Portulaca oleracea</i> / Verdolaga	124
<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> / Berro	22
<i>Rosa rubiginosa</i> / Rosa mosqueta	101
<i>Rumex acetosella</i> / Acederilla	8
<i>Rumex longifolius</i> / Lengua de vaca	48
<i>Sambucus nigra</i> / Sauco	107
<i>Sonchus oleraceus</i> / Cerraja	33
<i>Sorbus aucuparia</i> / Serbal	115
<i>Stellaria media</i> / Capiquí	26
<i>Taraxacum officinale</i> / Diente de león	35
<i>Tragopogon dubius</i> / Salsifí	105
<i>Trifolium pratense</i> / Trébol Colorado	122
<i>Typha spp.</i> / Totora	120
<i>Urtica dioica/urens</i> / Ortiga	71



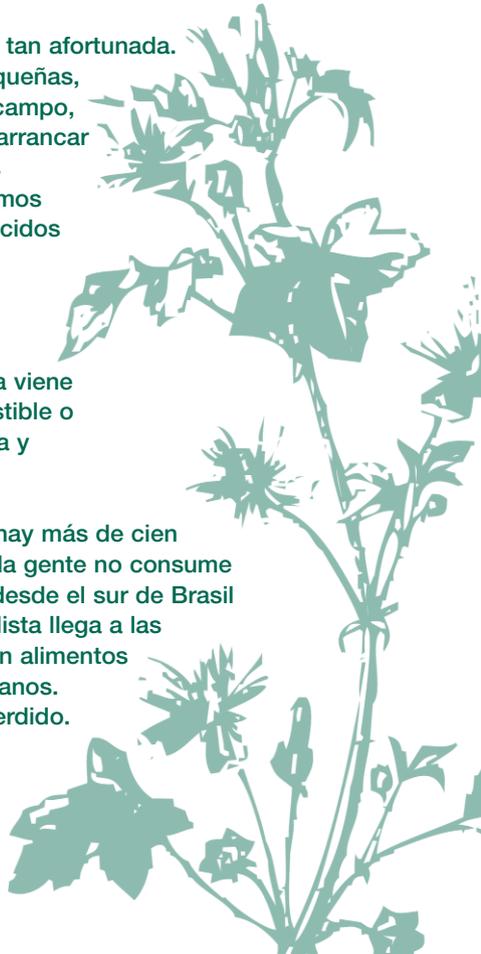
Plantas silvestres comestibles al alcance de la mano

Hace 18 años, Eddy Rapoport recibió un libro sobre los quelites (verduras de hoja) de México. Allí comprobó que un quelite muy vendido en los mercados y consumido por toda la población es la quínoa blanca (*Chenopodium album*), como se llama en Argentina. Esta especie es la # 10 en la lista de las peores malezas del mundo.

Ese día comenzó un trabajo sin igual. Con sus colaboradores, descubrió que estamos rodeados de comida. Por supuesto, la gente de las ciudades no es tan afortunada. Los que vivimos en ciudades medianas o pequeñas, suburbios de ciudades más grandes o en el campo, podemos salir a la vereda de nuestra casa y arrancar yuyos o sacarlos de los canteros de nuestros huertos o jardines. Sin embargo, no necesitamos tirarlos a la basura. Podemos consumirlos cocidos o crudos y deleitarnos con ellos.

En Argentina y Uruguay la palabra "yuyo" equivale a maleza o mala hierba. En Chile corresponde al nabo silvestre, pero la palabra viene del quichua: *yuyu*, que significa hierba comestible o condimentaria. *Yuyuchacara* equivale a huerta y *yuyocamayoc* a hortelano.

En la Patagonia, donde comenzó el estudio, hay más de cien plantas exóticas consideradas 'yuyos' y que la gente no consume por desconocimiento. En el área que cubre desde el sur de Brasil y el norte de Chile hasta Tierra del Fuego, la lista llega a las 300 especies. Muchas de estas plantas fueron alimentos de nuestros antepasados, europeos y americanos. En buena medida este conocimiento se ha perdido. El estudio aportó datos muy interesantes como el hecho de que, en una ciudad pequeña como Bariloche, en promedio, hay 1300 kg de excelente comida, por hectárea. En algunos lugares la cifra aumenta a 7 toneladas.



Para dar a conocer estos datos, se publicaron dos manuales con la descripción de varias de las plantas que se encuentran en la Patagonia. Alrededor de mil ejemplares fueron entregados gratuitamente en los barrios carenciados de Bariloche para que la gente se informe sobre el tema. Nuestra hija Luz filmó un documental llamado "Plantas Silvestres Comestibles" como parte de su trabajo de Licenciatura al finalizar sus estudios de cinematografía.

El primer día que salió a filmar el equipo de trabajo (Luz, Eddy, y la ayudante de producción Marcelina Villegas) pregunté si los esperaba para almorzar. Me contestaron que sí y a la una de la tarde ya estaban de vuelta luego de su primera mañana de labor fílmica. Les pregunté hasta donde habían ido para filmar pensando que se habían alejado bastante de la casa. Para mi sorpresa me dijeron que habían llegado a la esquina, a unos 80 metros de distancia. En esos pocos metros encontraron 28 especies de plantas para filmar.

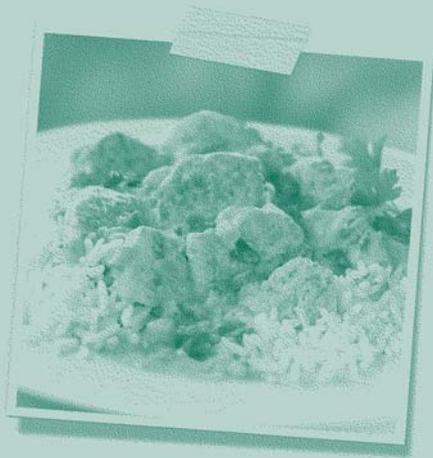
Muchas de las verduras que consumimos actualmente, como la acelga, avena, rúcula, zanahoria, achicoria y otras, formaron parte de las malezas que ahora comienzan a conocerse como 'buenezas', según el nombre que propuso Eddy. Un dato más que interesante: estas plantas ganan por amplio margen en nutrientes a las verduras cultivadas.

Espero que este libro con recetas de cocina sea de utilidad a todos los que deseen experimentar con plantas silvestres que han alimentado a la humanidad desde tiempos inmemoriales.

Gracias a este trabajo, la culinaria de nuestra familia se ha enriquecido. Para mí fue un descubrimiento y un alivio saber que no necesitaba ir siempre al supermercado a comprar verdura. Al salir a caminar puedo recoger alimento a la vera del camino y contarle a los que me rodean que no sólo es posible comer la lechuga que compramos en la verdulería.

Este libro fue posible en su totalidad gracias al entusiasmo inquebrantable de Eddy, quien con gran dedicación ofrece este conocimiento a todos nosotros para que sepamos que la naturaleza es una maravilla imposible de emular.

La Autora



Recuerdos de mi infancia

Cuando tendría unos 15 años me invitaron a un restaurante chino. Hasta ese entonces mis comidas habían sido siempre sabrosas.

Mi mamá cocinaba muy bien, en forma sencilla pero deliciosa. Siempre había papas, carne y verduras. Mamá no admitía un almuerzo sin verduras como acompañamiento. Sin embargo, descubrí cosas riquísimas en lo de amigas, como por ejemplo, los pancitos mignones. En casa siempre comíamos un pan "gris", redondo, que se compraba en la panadería alemana de Quilmes.

Pero en casa de Estela, mi amiga de la infancia, la polenta con salsa y mignones era algo exquisito y yo no podía entender por qué en la mía no se

comía pan blanco. A veces se compraba un 'lactal' que no se parecía en nada a ese otro pan tan rico y crocante recién salido del horno.

Volvamos a lo del restaurante chino.

De Quilmes viajamos a la Capital Federal. Era una ocasión especial ya que Estela cumplía 15 años y había elegido ese restaurante para el festejo. Como yo no sabía nada de comida china, eligieron por mí y me sirvieron un plato de pollo. Apareció la fuente, me puse el primer bocado en la boca y me ofendí a muerte.

¡El pollo tenía almendras! Me enojé por el gusto de la salsa de soja, por la dureza de las almendras que no combinaban con el pollo. Me ofendí por todo. ¿Cómo se le podría haber ocurrido a alguien combinar pollo con almendras? No disfruté ni de la comida ni del postre. Ese pollo me arruinó el día.

Ya pasó mucho tiempo, pero lo recuerdo siempre porque no es fácil comer alimentos nuevos. Nos acostumbramos a la papa y al bife y a la lechuga y ahí se termina nuestra aventura.

Y comer bien, saborear cosas nuevas es un placer renovado que hace que la vida sea más divertida.



08

Rumex acetosella **ACEDERILLA**

PATE / SOPA / BEBIDA DE HOJAS

¿Gengis Khan en Argentina?

Sí y no.

El gran conquistador mongol nunca estuvo por aquí. Pero dejó su influencia.

Por el año 1200, o poco más, sus tropas de caballería

llegaron a Europa oriental.

Entre sus ropas, monturas y pertenencias

llevaron semillas de algunas malezas,

entre ellas la **acederilla**, que

prosperaron e invadieron toda Europa.

Siglos después, los españoles

a su vez, sin saberlo, desparramaron

esa maleza por casi todas sus colonias.

Y lo mismo hicieron los ingleses

y franceses por las suyas.

El resultado es que hoy, la acederilla

abunda desde Tierra del Fuego

hasta Alaska.

Cuando recolecto sus hojas

para hacer una deliciosa sopa,

siempre pienso en el largo viaje

que realizó este yuyo,

sin saberlo.



Paté

de acederilla y huevos duros

100 g de manteca blanda

4 huevos duros

1 manojo grande de hojas de acederilla
sal

Deshaga la manteca y ponga a fuego lento. Agregue las hojas y deje cocer lentamente, revolviendo hasta que se ablanden evitando que la manteca cambie de color.

Retire del fuego. Agregue los huevos duros. Aplástelos con el tenedor. Salpimiente y mezcle bien. Deje enfriar.

Este paté es riquísimo para servir con tostadas.

Una buena costumbre

Durante mi infancia en Quilmes (provincia de Buenos Aires), una de las sopas que más me gustaba era la de **acedera**.

Era un plato típico polaco que comíamos en el verano.

Hace años, al llegar a Bariloche, conseguimos plantines y siempre hemos tenido acedera en la huerta o en el invernadero.

Cual fue mi sorpresa al descubrir que la **acederilla silvestre** tenía el mismo gusto que la acedera.

Por supuesto, hay que juntar *muuuucha* porque las hojas son chiquitas.

En Chiloé también se encuentra esta misma planta silvestre.

Nuestros amigos de allá están aleccionados sobre el tema, ya que

Eddy les ha llevado manuales y afiches. Para un almuerzo que habíamos organizado en nuestra cabaña, Marianella y Gonzalo nos trajeron acederilla. Hicimos una ensalada riquísima y Gonzalo nos dijo:

"¡Qué bueno es tener amigos que aprecian un regalo de plantas que se juntaron tan fácilmente al borde del camino!"

Sopa de acederilla

Se coloca una buena cantidad de hojas limpias de acederilla, con un poco de manteca y un chorrito de agua en una olla tapada hasta que se cocinan y deshacen en su jugo. Se retira del fuego.

Luego se las aplasta con un tenedor, un pisa papas o con licuadora eléctrica hasta obtener una papilla.

Se agrega agua o, mejor caldo, y sal y azúcar a gusto. Se le da un corto hervor y antes de servir se agrega un chorro de crema. Ya en los platos se cubre la sopa con huevo duro picado.

Bebida

de hojas de acederilla (vinagrillo)

1 taza de hojas
250 g de agua
azúcar o miel a gusto

Hierva las hojas en el agua durante 2-3 minutos.
Deje reposar durante 15 minutos.
Cuele y agregue azúcar o miel.

Sirva frío o caliente.





14

Amaranthus quitensis **AMARANTO**

PATE

Paté

de amaranto

6 cucharadas de cebolla picada

2 dientes de ajo

1 papa mediana

1 kg de hojas verdes

1 taza de agua

5 cucharadas de aceite

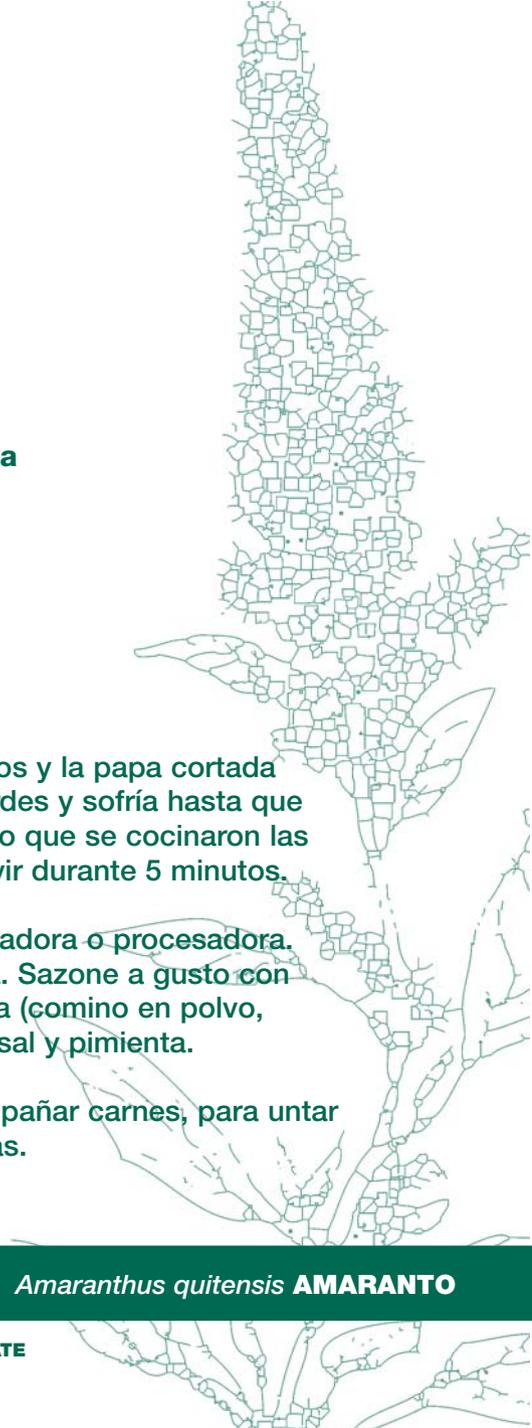
queso crema (opcional)

sal, especias a gusto

Fría la cebolla con los ajos picados y la papa cortada en cubitos. Agregue las hojas verdes y sofría hasta que se impregnen con el aceite. Luego que se cocinaron las hojas agregue el agua y deje hervir durante 5 minutos.

Deje enfriar. Pase todo por la licuadora o procesadora. Agregue el queso crema si desea. Sazone a gusto con las diferentes especias que posea (comino en polvo, jengibre en polvo, etc.). Agregue sal y pimienta.

Este paté es delicioso para acompañar carnes, para untar galletitas o comer con papas fritas.





16

Galium aparine **AMOR DE HORTELANO**

CAFE

Café

de amor de hortelano o pega-pega

Es un proceso tedioso hacer este café pero si uno está desesperado por tomarse un café y tiene mucho tiempo, entonces vale la pena probarlo ya que es muy rico.

**2-3 cucharadas de semillas tostadas
y molidas de amor de hortelano**
2 ½ tazas de agua

Junte las semillas y lávelas en abundante agua fría. Cambie el agua varias veces. Cuélelas y luego tuéstelas en horno caliente durante 20 minutos. Enfríe y muele las semillas. Coloque 2 o 3 cucharadas de semillas molidas en una jarra y agregue agua hirviendo.

Deje reposar 10 minutos, cuele y beba caliente, con o sin leche, con o sin azúcar.



18

Bidens pilosa **AMOR SECO**

CROQUETAS

Croquetas

de amor seco



**15 ramas tiernas y hojas
de amor seco**
¾ litros de agua
½ kg de polenta cocida
1 taza de aceite
sal

Hierva el amor seco previamente lavado hasta que tenga una consistencia suave. Saque del agua y escúrralo. Píquelo. Agregue sal y pimienta. Forme unas croquetas con la polenta cocida y frías en aceite. Untelas con frijoles refritos y colóquelas encima del amor seco.

También puede utilizar quínoa blanca, lengua de vaca, cerraña, etc.



20

Arctium minus **BARDANA**

RAICES COCIDAS



Raíces

cocidas de bardana

Pele las raíces y córtelas en bastones delgados. Hiérvalas en agua caliente. Si siguen amargas cambie el agua y repita el procedimiento. Agregue sal. Sirva caliente con manteca, crema o cualquier otra salsa.





22

Rorippa nasturtium - aquaticum **BERRO**

SOPA CREMA



Sopa Crema

de papa con berros

10 papas medianas cortadas en cubitos

6 tazas de agua

½ kg de berros

4 tazas de leche

1 cucharada de manteca o margarina

sal

caldo de gallina a gusto

Cueza las papas en agua con sal.

Haga un puré con las papas cocidas.

En una cacerola, ponga la margarina, agregue la papa, la leche y, por último, los berros finamente picados. Agregue caldo de gallina y sazone con pimienta a gusto.

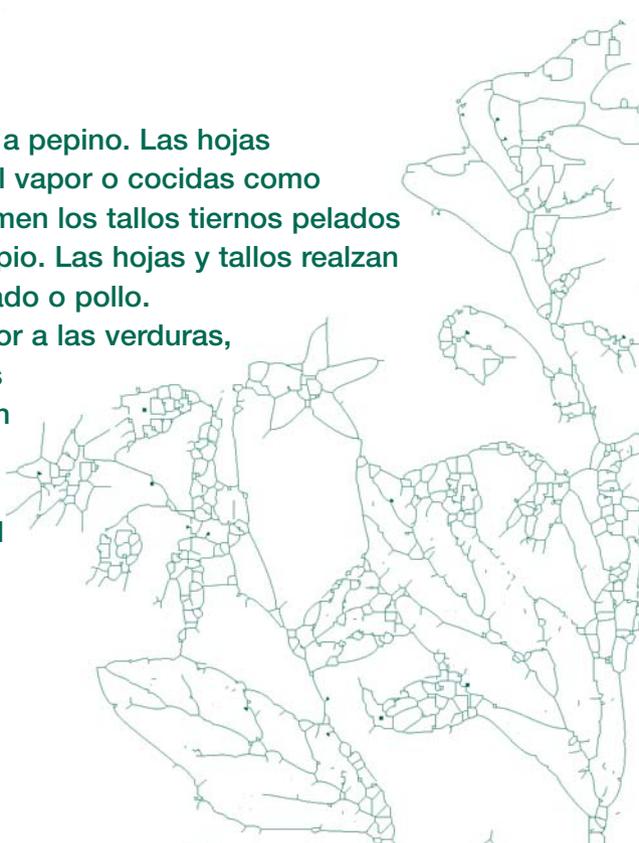
Deje hervir 5 minutos y luego sirva.



Borraja

La borraja tiene un gusto a pepino. Las hojas se pueden usar crudas, al vapor o cocidas como espinaca. También se comen los tallos tiernos pelados y picados como los del apio. Las hojas y tallos realzan el gusto del queso, pescado o pollo. También le dan buen sabor a las verduras, ensaladas verdes, pickles y vinagretas. Van bien con la menta y el ajo.

Si no le gusta la pilosidad de las hojas, agréguelas para dar sabor y luego retírelas de la comida antes de servir.

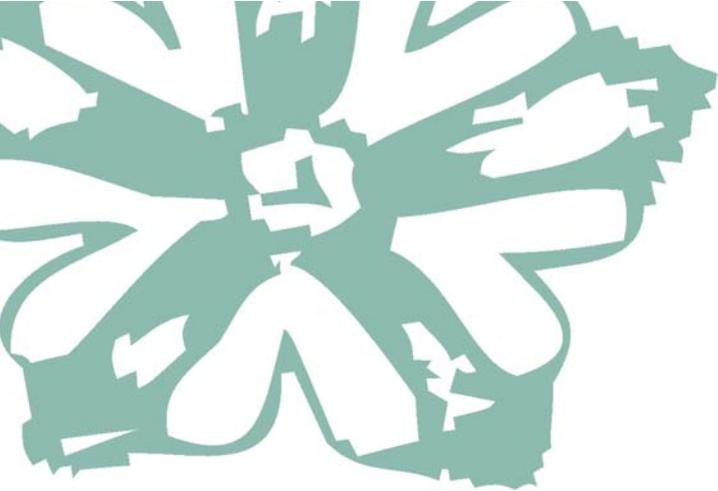




26

Stellaria media **CAPIQUI**

COMO VERDURA FRESCA O COCIDA / SOPA



Capiquí

como verdura fresca o cocida

Quítele las raíces y pedacitos de pasto u hojas al capiquí joven y tierno. Deje en remojo en agua salada durante por lo menos media hora.

Enjuague varias veces. Ponga en una olla sin agua y cocine a fuego bajo durante 10 minutos. Cuele. Derrita la manteca en una olla, agregue el capiquí, agregue sal y pimienta. Se le puede añadir cebolla frita.

Las hojas y flores frescas pueden servirse como ensalada.

También puede agregar flores, hojas y tallos a los guisos de cordero, pollo o carne vacuna.

Sopa de capiquí

Su gusto es igual a una sopa de espinaca.

2 coladores de capiquí
2 cucharadas de manteca o margarina
1 cebolla mediana
1 cucharada llena de harina
1 ¼ tazas de leche
sal

Limpie bien el capiquí, sáquele todas las raíces y otros elementos extraños. Deje en remojo en agua salada durante por lo menos media hora, luego lave varias veces en agua limpia. Cuele.

Derrita la manteca en una olla, agregue la cebolla pelada y picada. Fría algunos minutos y agregue el capiquí. Cubra la olla y cocine a fuego bajo durante 5 minutos. Saque la olla del fuego. Agregue la harina y mezcle con una cuchara. Agregue la leche y mezcle sobre el fuego. Condimente con sal y pimienta. Tape la olla y cocine a fuego lento durante 15 minutos.

Pase la sopa por una licuadora y luego por un tamiz o colador para quitarle las fibritas más gruesas.



Cultura de supermercado

Una mañana, al hacer las compras puse brócoli en el carrito del supermercado y cuando llegué a la cajera ésta me preguntó qué verdura llevaba. **Me intrigó su pregunta.** Esta señorita nunca en su vida había probado el brócoli.

Varias veces después me sucedió lo mismo con distintas empleadas que no sabían el nombre de las verduras. Un día le pregunté a otra cajera qué verduras comía y me dijo que solamente la papa, la batata, la lechuga y el tomate. Jamás había probado los rabanitos, por ejemplo.

¡Qué difícil es cambiar los hábitos alimentarios de las personas!





30

Cirsium vulgare **CARDO NEGRO**

CARACTERÍSTICAS

Cardo negro

Utilice guantes al cosechar las hojas y tallos tiernos. Pélelos con un cuchillo filoso. Se pueden comer crudos, hervidos o al vapor.

En verano, los pétalos de las flores sirven de condimento para las ensaladas.

Las raíces jóvenes las puede hervir o freír.

Puede acompañarlos con alguna salsa (puede ser de soja, una mezcla de vinagre o limón con aceite y sal, o simplemente mayonesa).



La "minestrella" sí que es una sopa de verdad

En la Toscana italiana, los pueblos son pequeños.

El número de habitantes varía entre 50 y 500 personas.

La mayoría de los hombres sabe mucho sobre hongos y frutos nativos; las mujeres se ocupan de recolectar plantas de hoja. Casi el 50 por ciento de las plantas silvestres se usan como verdura (hojas, brotes y tallos), unas pocas por sus raíces y bulbos, otras por sus flores. Se juntan de unas 30 especies de frutos y semillas. En Garfagnana, uno de los tantos pueblitos de la región, la preparación culinaria más común es la sopa de verduras. Un ejemplo especial es la **minestrella** que la prepara con plantas silvestres el pueblo entero para festejar la llegada de la primavera. Es una tradición que se conserva desde antes del Imperio Romano. La sopa se hace con 20 plantas pero a menudo las especies llegan a 40. La única planta cultivada que se agrega es el poroto. **Todos la describen como una "sopa muy sana"**. Lo sorprendente es que en pueblitos que están a pocos kilómetros de Garfagnana ya no se la prepara.

Otras recetas con plantas silvestres incluyen mezclas hervidas que se sirven con aceite de oliva y vinagre o se cocinan con manteca y ajo. Algunas de estas preparaciones se usan como relleno de pastas. La **frittata** (una tortilla de vegetales con huevos) es muy popular en toda la región.

Los frutos del laurel cerezo, tan utilizado para cercos vivos en todo el mundo, se usan para hacer un licor que se llama **agorino**.

También utilizan los frutos del árbol ornamental serbal, para hacer licor.



33

Sonchus oleraceus **CERRAJA**

SOPA

Sopa

de cerraja

(la sopa de quínoa blanca se prepara igual)

- 2 coladores de hojas de cerraja**
- 2 ½ tazas de caldo**
- 1 cebolla chica, una zanahoria rallada
o unos trozos de zapallo**
- 2 cucharadas de manteca o margarina**
- 1 ½ cucharada de harina**
- sal**
- crema (a gusto)**

Lave muy bien las hojas. Colóquelas en una cacerola con un poco de agua. Hierva durante 5 minutos.

Pele y pique la cebolla. Fríala con la manteca en una sartén, junto con la zanahoria y/o el zapallo. Agregue la harina para espesar y luego el caldo. Mezcle con las hojas. Condimente con sal y pimienta. Cocine durante 10 minutos.

Antes de servir puede agregar crema a gusto.



35

Taraxacum officinale **DIENTE DE LEON**

PATE / SOPA / HOJAS / HUEVOS REVUELTOS / TARTA / SALSA VERDE / MIEL / RAICES / CAFE

Paté

de hojas de diente de león

1 taza de hojas nuevas y frescas de diente de león (sin la nervadura central)

½ taza de queso crema

¼ taza de nueces picadas

2 cucharadas de mayonesa

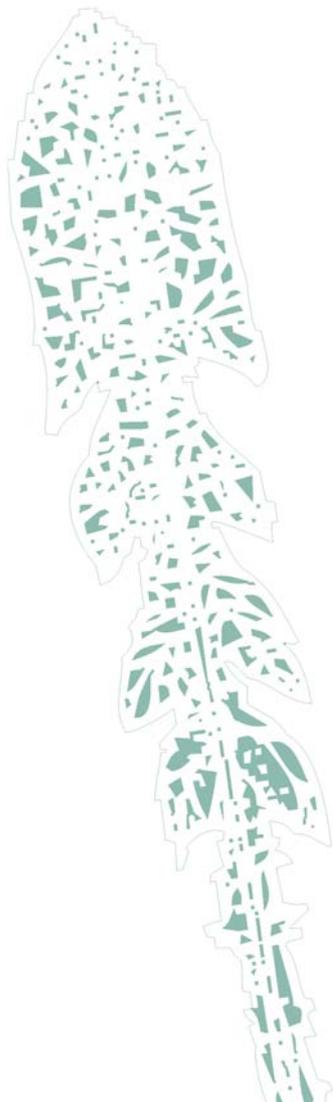
sal

Muela en el mortero o la procesadora las hojas de diente de león y agregue al queso crema.

Agregue las nueces picadas y la mayonesa. Salpimiente.

Sirva con pan o tostadas.

También puede mezclar las hojas picadas con manteca blanda y ajo picado.



Sopa

de diente de león

2 ½ tazas de hojas bien apretadas
2 cucharadas de manteca o margarina
1 cebolla chica
1 papa mediana
3 ¼ tazas de caldo
sal y pimienta
crema a gusto

Saque la nervadura central a las hojas. Lávelas bien y escúrralas. Derrita la manteca en una olla, agregue la cebolla picada y fría a fuego lento. Pele y corte la papa en cubitos. Agregue a la cebolla. Cubra la olla con la tapa y cocine a fuego lento durante 5-10 minutos.

Añada las hojas del diente de león y cocine 5 minutos. Agregue el caldo. Condimente con sal y pimienta. Cocine durante 15 minutos. Sírvala caliente.

Si prefiere una sopa crema, pase la sopa por un colador o licuadora. Antes de servir añada un chorrito de crema. También puede agregarle cubitos de pan frito o tostado.

Hojas

de diente de león con papas

- 15 - 20 papitas nuevas**
- 4 tazas de hojas de diente de león**
- 1 huevo**
- ¾ taza de agua**
- 2 cucharadas de vinagre**
- sal y azúcar para condimentar**
- 3 fetas de panceta cortadas en trozos**
- 1 cucharada de harina**

Hierva las papas con cáscara.

En un cuenco mezcle el huevo, con el agua y el vinagre. Deje a un lado.

Fría los trozos de la panceta hasta que estén crocantes.

Agregue la harina hasta que esté dorada. Añádale la mezcla del huevo y el vinagre. Bata bien hasta lograr una pasta cremosa. Agregue las hojas de diente de león y cocine hasta que estén tiernas. Quite del fuego y vierta inmediatamente sobre las papas.

Huevos revueltos

con hojas de diente de león

- 1 taza de hojas de diente de león picadas**
- 2 cebollas picadas**
- 2 cucharadas de aceite**
- 4 huevos batidos**
- sal**
- pedacitos de panceta frita o jamón (opcional)**

Coloque las hojas en una cacerola y cubra con poca agua. Tape la olla y deje hervir a fuego bajo durante 4 minutos. Cuele.

En una sartén fría las cebollas hasta que estén doradas. Agregue el diente de león cocido y picado. Luego agregue los huevos, sal y pimienta (y la panceta o jamón, si desea). Mezcle bien. Reduzca el fuego. Cocine unos minutos. Sirva de inmediato.



Tarta

de hojas de diente de león

Masa para tarta

Relleno:

1 taza de queso rallado

1 taza de hojas de diente de león picadas

1 ½ tazas de leche o 1 taza de crema

¼ de taza de cebollín picado

½ taza de flores de diente de león picadas

sal

3 huevos batidos

Coloque las hojas del diente de león en una cacerola, cúbralas con un poco de agua y hiévalas durante 4 minutos. Retire del fuego, cuele y tire el líquido. Agregue la leche o crema. Mezcle bien y cocine por unos minutos sin dejar que hierva. Añada el cebollín picado, las flores, sal y pimienta. Deje a un lado.

Bata los huevos en un cuenco grande. Vierta la mezcla caliente sobre los huevos y bata. Agregue el queso rallado. Cubra la tartera con la masa. Vierta el relleno y hornee durante 20 o 25 minutos o hasta que la tarta esté dorada. Deje entibiar durante 15 minutos antes de servir.

Salsa verde

para las raíces de diente de león

1 pancito blanco sin corteza

1 cucharada de vinagre de vino o manzana

3 ramitas de apio

1 diente de ajo

1 manojito de perejil o cilantro

4 cucharaditas de aceite de oliva (u otro aceite)

sal

Remoje el pan durante 5 minutos en el vinagre (puede diluirlo con un poco de agua).

Machaque los tallos y hojas del apio con el ajo y el perejil. Agregue el pancito remojado y añada el aceite gradualmente batiendo con cuchara de madera. Salpimiente a gusto.

Esta salsa es muy rica para servir con las raíces cocidas y frías del diente de león.



Miel

de flores de diente de león

3 tazas de cabezas florales bien abiertas

1 litro de agua

1 ¼ kg azúcar

1 naranja cortada en tiritas

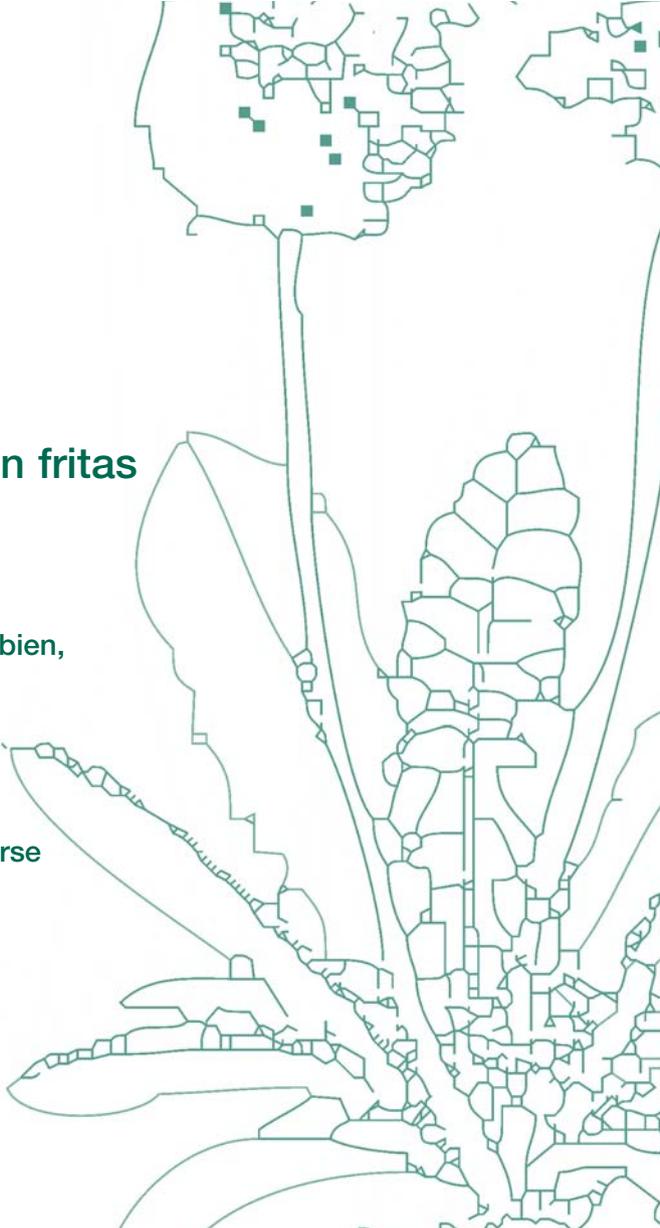
1 limón cortado en tiritas

Hierva las flores en el agua.
Cuélelas y guarde el agua.
A ésta agregue el azúcar,
la naranja y el limón.

Hierva esta mezcla de nuevo hasta
que las cascaritas de las frutas
queden transparentes y tiernas
(punto de miel).

Nota: Esta receta es
de Nélide Cabello, quien
muy gentilmente nos hizo
llegar la miel y la receta.
¡Es deliciosa!





Raíces de diente de león fritas

Hay que cavar un poco para extraerlas.

Luego hay que lavarlas bien, cepillarlas y picarlas o machacarlas.

Acompañan muy bien a las papas hervidas. También pueden cocinarse o freírse.

Café

de raíces de diente de león

Lave bien las raíces y déjelas secar al aire sobre papeles o cartones.

Una vez secas (mínimo 2-3 días), tuéstelas al horno hasta que se pongan marrones y crocantes (unos 30 minutos). Muélaslas y vuévalas a tostar.

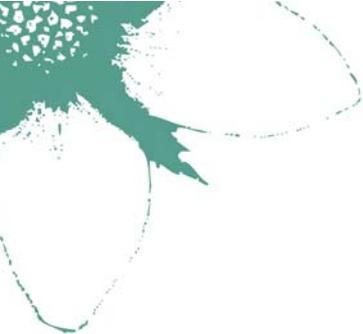
Se pueden usar las raíces finas y las gruesas.



45

Fragaria chiloensis **FRUTILLA SILVESTRE**

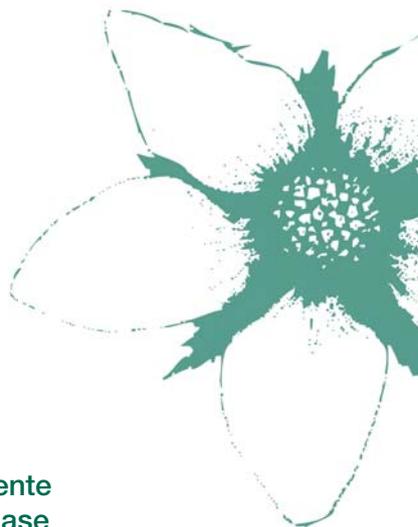
TARTITAS / TISANA



Tartitas de frutillas y zarzamoras silvestres

- 1 ½ taza de harina**
- ¾ taza de azúcar**
- 1 cucharadita de polvo de hornear**
- 1 cucharadita de sal**
- ½ taza de pasas de uva**
- 1 taza de nueces**
- 1 naranja entera picada**
- 1 taza de frutillas**
- 1 taza de zarzamoras**
- 1 huevo**
- ½ taza de aceite**

Mezcle todos los ingredientes secos. Agregue las pasas de uva y las nueces, las frutas y también el huevo y el aceite. Cocine en moldes de papel en horno caliente durante 20 minutos. Puede utilizar toda clase de frutas finas en esta receta.



Tisana de hojas frescas de frutillas silvestres

Estas hojas sirven para una tisana refrescante. El gusto es delicado y no necesita azúcar, pero su gusto se refuerza con un chorrillo de jugo de limón.

1 manojo de hojas
¼ litro de agua hervida
1 chorrillo de jugo de limón

Luego de lavar las hojas, séquelas con un paño limpio. Macháquelas con un mortero o un palo de amasar. Ponga las hojas en una jarra y agregue el agua hirviendo. Cubra y deje macerar durante unos minutos. Cuele y sirva con un chorrillo de jugo o una rodaja de limón. Las hojas secas no sirven para hacer un buen té.





48

Rumex longifolius **LENGUA DE VACA**

TARTA DULCE

Tarta dulce

de lengua de vaca

¡Qué nombre tan espantoso para una tarta dulce! Esta receta me la pasaron Marta y Ariel Hughes quienes durante un tiempo tuvieron una casa de té galesa en Esquel. En galés, la tarta se llama *dailtabot*.

Prepare una masa para una tarta dulce y extiéndala muy finita sobre la asadera. Corte las hojas lengua de vaca en tiritas muy finitas. Rocíelas con jugo de limón y azúcar. Espolvoree con un granulado de manteca, harina y azúcar por partes iguales. ¡Y al horno!

Estos amigos también mezclan las semillas de acederilla con la harina integral para hacer pan.





Brotos

de lúpulo como verdura

brotos de lúpulo
manteca
sal

Remoje los brotes en agua. Corte los brotes de unos 20 cm por la mitad a lo largo, dejando las hojas pequeñas. Tire el resto. Echelos en agua salada hirviendo durante unos 5 minutos. Cuele.

Derrita manteca en una sartén, agregue los brotes y mezcle con la manteca. Agregue sal y pimienta. También puede mezclar los brotes cocidos con cubitos de panceta frita.

Esta preparación es muy rica para acompañar carnes o pollo.



52

Crataegus monogyna **MAJUELO**

FLAN / JALEA

Flan

de flores de majuelo

El majuelo es un árbol de poca altura, muy común en arbolados urbanos. Es pariente de los crataegos y produce abundantes frutitos rojos. Esta receta es del siglo XV (!)

2 ½ tazas de flores de majuelo
agua
2 ½ tazas de leche
2-3 cucharadas rasas de arroz molido
2-3 cucharadas rasas de miel
crema

Córtele el cabito a las flores con una tijera. Póngalas en una cacerola con agua suficiente hasta cubrirlas, hierva y cocine durante 3 minutos. Cuele. Pique las flores con un cuchillo afilado y póngalas en una cacerola con la leche. Hierva, agregue el arroz molido (o ponga el arroz en la licuadora para molerlo), agregue la miel y mezcle vigorosamente todos los ingredientes. Tape y cocine durante media hora hasta que el flan tenga consistencia.

Sirva caliente con crema.



Jalea

de frutos de majuelo

1 ¼ kg de frutos
3 ¼ tazas de agua
jugo de 2 limones
2 ½ tazas de azúcar
por cada 2 ½ tazas de jugo

Lave los frutos en abundante agua. Escúrralos. Colóquelos en una cacerola con las 3 y ¼ tazas de agua. Cocine a fuego lento durante una hora. Aplaste los frutos con una cuchara de madera. Saque del fuego y pase por un tamiz o colador (se puede usar un pedazo de tela o una media). Deje que escurra toda la noche.

Agregue 2 ½ tazas de azúcar por cada 2 ½ tazas de jugo. También agregue el jugo de limón. Hierva rápidamente durante 10 minutos o hasta que se haga la jalea. (Para probar si está hecha, ponga una cucharadita de jalea sobre un plato y revise la consistencia).

Mientras está caliente envase en frascos esterilizados.





55

Malva sylvestris y otras spp **MALVA**

SOPA / GUISO

Sopa

de malva

5 tazas de hojas de malva
2 dientes de ajo
2 cucharadas de manteca o margarina
1 litro de caldo
sal

Lave las hojas, escurra y píquelas finamente.
Pele y aplaste el ajo. Fríalo en manteca.
Agregue las hojas de malva y luego el caldo.
Cocine lentamente. Agregue sal y pimienta.

Puede espolvorear con semillas y flores de malva.

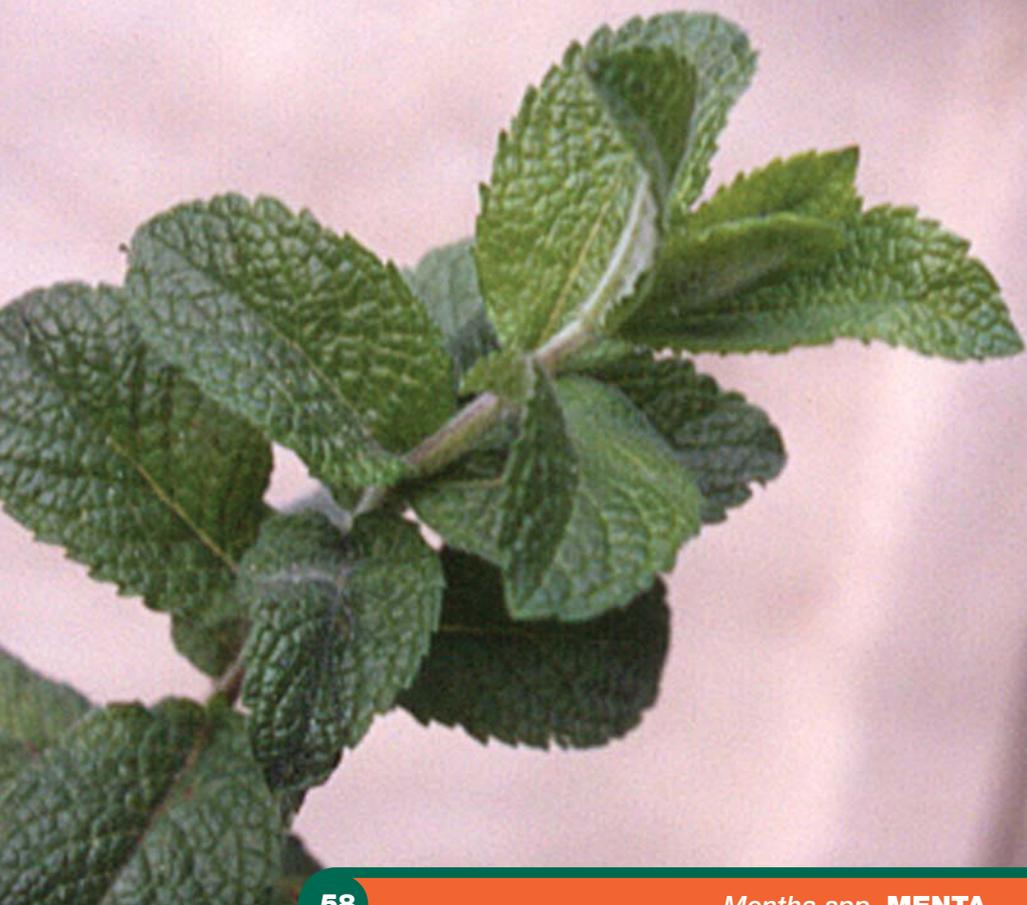
Guiso

de malva

- 1 kg de hojas de malva**
- 3 dientes de ajo**
- ½ taza de cebolla picada**
- 2 tazas de habas tiernas**
- 2 tazas de flores de calabaza (opcional).**
Pueden reemplazarse con las mismas flores tiernas de malva, pimpollos de retama o de ceibo
- 2 cucharadas de aceite**
- sal**

Fría la cebolla en el aceite hasta que se dore, agregue los ajos pero sin quemarlos. Añada las habas y el resto de los ingredientes. Tape y deje que se cueza todo unos 20 minutos aproximadamente a fuego lento.





58

Mentha spp. **MENTA**

SALSA / SCONES / TORTA / GOLOSINA / HELADO / JALEA

Cuento de la mitología griega sobre la menta

Dos extranjeros llegaron
a un pueblo de Asia Menor.
Ninguno de los habitantes les ofreció
de beber y comer excepto
un matrimonio de ancianos.

Ellos les prepararon una comida.
Antes de poner la mesa, frotaron hojas
de menta sobre la madera
para limpiarla y refrescarla.

Los extranjeros resultaron ser los dioses
Zeus y Hermes quienes recompensaron
con creces la hospitalidad de los ancianos
y transformaron su humilde morada
en un templo.

Desde entonces la menta se transformó
en el símbolo de hospitalidad.

Plinio, el sabio romano, consideraba la menta
como la más hermosa de las hierbas:

"Simplemente olerla reanima el espíritu".

Salsa de menta

- 1 taza de hojitas
de menta pisadas
en el mortero**
- 1 taza de vinagre blanco**
- ¾ taza de azúcar negra**

Se mezclan los ingredientes
y se deja macerar.

Esta salsa es excelente para el cordero
y otras carnes.

Scones

de menta

- 1 taza de hojas de menta picadas**
- 2 ½ a 2 ¾ tazas de harina**
- ¼ taza de azúcar**
- 1 cucharada de polvo de hornear**
- ¾ cucharadita de sal**
- ¼ taza de manteca cortada en pedacitos**
- ¼ taza de aceite preferentemente bien frío**
- ¾ taza de leche**
- 2 huevos grandes**

En una procesadora o a mano, pique la menta y agregue la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Mezcle. Agregue la manteca y el aceite. La mezcla debe tener una consistencia grumosa.

En una taza bata la leche con los huevos. Vierta este líquido en la mezcla de la menta. Mezcle sin amasar demasiado.

Si la masa está muy pegajosa, agregue un poco de harina.

Estire la masa y córtela en forma de scones. Hornee.

Sírvalos calientes con manteca y dulce.

Torta

de menta

- 1 ½ taza de claras de huevo (10 a 12 claras)**
- 1 ½ taza de azúcar impalpable**
- 1 taza de harina**
- 1 ½ cucharadita de cremor tártaro**
- ¼ cucharadita sal**
- ¾ taza de azúcar**
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla**
- 1 taza de hojas de menta picadas finamente**
- 1 cucharadita de extracto de menta**
- 6 gotas de colorante verde (opcional)**
- azúcar impalpable para espolvorear**

Tamice el azúcar impalpable con la harina.

Bata las claras junto con el cremor tártaro y la sal. Agregue lentamente el azúcar hasta que se formen picos. Agregue la vainilla. Incorpore lentamente a las claras la mezcla de harina con el cremor tártaro, el azúcar y la sal de a cuartos. Luego de tener todo mezclado, divida la masa en dos. A una parte agréguele las hojas de menta, el extracto de menta y el colorante. Vierta alternadamente estas mezclas en un molde para torta enmantecado.

Hornee durante 35 minutos o hasta que el centro se eleve cuando lo toque suavemente. Ponga el molde dado vuelta sobre un plato. Deje enfriar. Desmolde y coloque sobre la bandeja de servir. Espolvoree con azúcar impalpable.



El color, sabor y perfume en la menta

Richard Oyarzún, un amigo y excelente chef, me contó que una vez salió a pasear por la **Península San Pedro**.

Este paraje encantador, **cerca de Bariloche**, tiene vistas maravillosas sobre el lago.

Como toda península, se respira un aire apartado del resto del mundo.

Richard, como les decía, salió a caminar y encontró distintas variedades de menta.

Con ellas hizo un experimento que me pareció fascinante.

Para preparar unas gelatinas se dio cuenta que una variedad

le servía para dar **color**,

otra para el **sabor** y la tercera

para el **perfume**.

***Todas las había encontrado
ahí nomás, a la vera
del camino...***

Golosina

de hojas de menta

1 docena de hojas frescas de menta
1 clara
azúcar impalpable

Lave y seque las hojas de menta. Bata la clara a nieve. Sumerja las hojas una por vez en la clara y luego páselas por azúcar impalpable. Colóquelas sobre una placa enmantecada y enharinada. Séquelas dentro del horno a temperatura baja durante unos 30 minutos o hasta que queden crocantes.



Helado de menta

8 yemas

6 cucharadas de azúcar

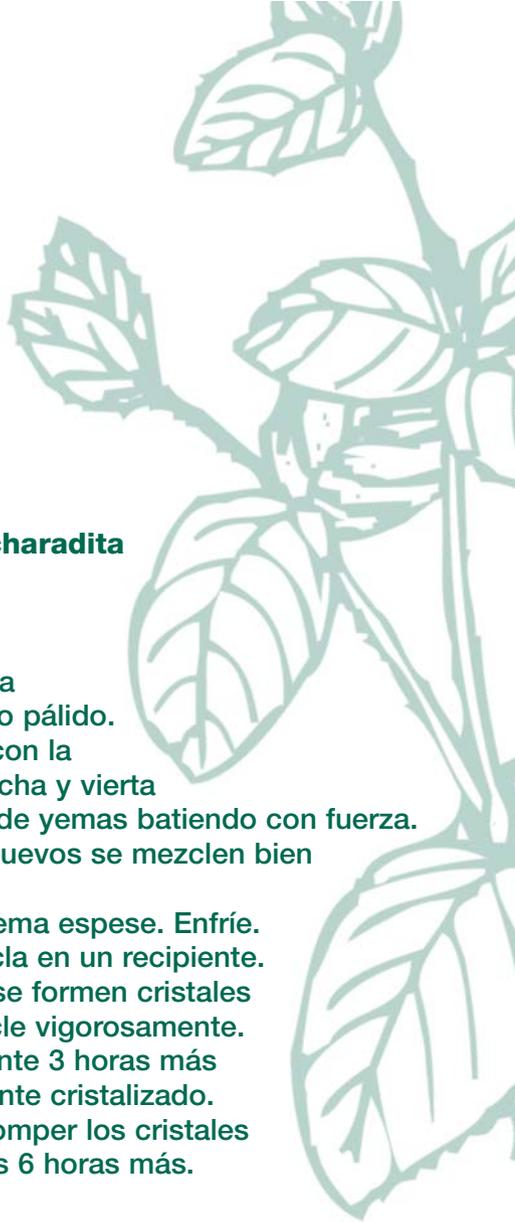
2 ½ tazas de crema

**1 chaucha de vainilla o una cucharadita
de su extracto**

4 cucharadas de menta picada

Bata las yemas con el azúcar hasta que la mezcla sea de color amarillo pálido. En otra cacerola, hierva la crema con la chaucha de vainilla. Retire la chaucha y vierta la crema caliente sobre la mezcla de yemas batiendo con fuerza. Continúe batiendo hasta que los huevos se mezclen bien con la crema.

Caliente la mezcla hasta que la crema espese. Enfríe. Agregue la menta y ponga la mezcla en un recipiente. Coloque en el 'freezer' hasta que se formen cristales en el helado. Retire y bata la mezcla vigorosamente. Vuelva a poner en el 'freezer' durante 3 horas más o hasta que el helado esté levemente cristalizado. Bata nuevamente. El objetivo es romper los cristales de hielo. Déjelo en el 'freezer' unas 6 horas más.



Jalea de menta

- 1 puñado grande de hojas de menta**
- 1 kg de manzanas**
- 5 tazas de agua**
- jugo de ½ limón**
- 3 o 4 cucharadas de menta picada fina**

Lave la menta. Lave las manzanas y córtelas en pedazos pero no las pele ni descaroce. Ponga las manzanas, el agua y el jugo de limón en una olla grande. Hierva y luego cocine a fuego lento hasta que las manzanas estén blandas. Escúrralas a través de un tamiz fino (media o tela) durante 2 o 3 horas (o toda la noche). Por cada 2 tazas y ½ de líquido utilice 2 tazas de azúcar. Mezcle y hierva. Agregue las hojas de menta picadas. Deje hervir a fuego lento durante 10-15 minutos hasta que el líquido tenga consistencia de jalea cuando vierta un poco sobre un plato seco.

Envase en frascos limpios.





67

Beberis darwinii **MICHAY**

DULCE DE FLORES

Dulce

de flores de michay o calafate

1 taza de flores

1 taza de azúcar

Lave las flores, escúrralas y déjelas reposar un rato en el azúcar. Cocine hasta punto de dulce.

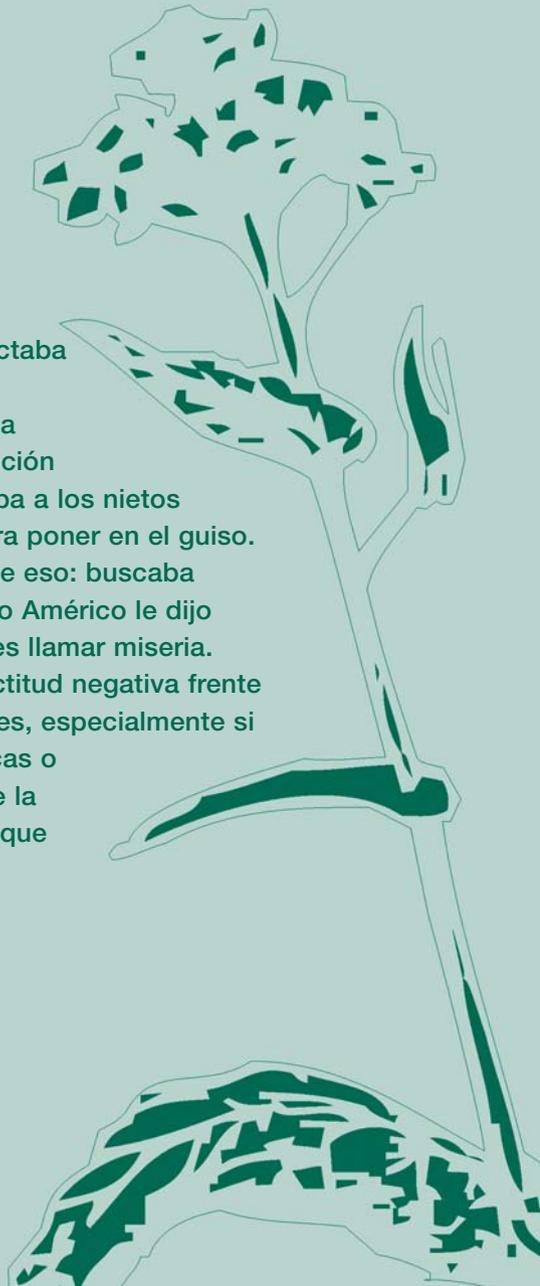
Nota: Con el nombre de michay o calafate se incluyen varias especies del género *Berberis*. En España se los conoce como arlos o agracejos.





Américo y el nabo

Mientras Mónica, mi nuera, recolectaba "bunezas" en su quinta, Américo, viejo poblador de El Hoyo (provincia del Chubut), la observaba con atención y le contaba que su abuela mandaba a los nietos a juntar hojas de nabo silvestre para poner en el guiso. Mónica estaba haciendo justamente eso: buscaba nabo para poner en el puchero pero Américo le dijo "No ponga nabos en la sopa. Eso es llamar miseria. El guiso se le va a arruinar". Esa actitud negativa frente a la recolección de plantas silvestres, especialmente si está asociada con creencias mágicas o de mal agüero, ha conducido a que la gente abandone valiosos recursos que prodiga la naturaleza.





71

Urtica dioica - urens **ORTIGA**

SOPA / A LA CHINA / CON PAPAS / PARA POLLO / TORTILLA

Sopa

de ortiga

- 250 g de ortigas tiernas**
- 1 cucharada de manteca**
- 350 g de papas peladas y cortadas en cubitos**
- 2 puerros en rodajas (si no tiene puerros utilice cebollas)**
- 1 cucharada de orégano fresco**
- 1 cucharada de tomillo**
- nuez moscada**
- sal**
- 2 tazas de agua**
- 2 tazas de leche**
- trocitos de panceta frita (a gusto)**
- cubitos de pan tostado (a gusto)**

Coloque la manteca en una cacerola. Agregue las ortigas, papas, puerros y hierbas. Agregue el agua. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Cocine en olla tapada durante 15 minutos hasta que las papas estén blandas.

Cuele las verduras. Páselas por un prensa puré o licúelas. Coloque nuevamente en la olla. Agregue la leche. Caliente y sazone a gusto.

Al servir, añada los trocitos de panceta fritos o los cubitos de pan tostado.

Hojas de ortiga a la china

1 manojo de hojas de ortiga picadas
1 manojo de hojas de diente de león picadas
2 zanahorias cortadas en bastoncitos
2 puerros cortados en rodajas finas
2 cucharadas de aceite
salsa de soja

Coloque el aceite en una sartén.
Agregue las zanahorias y los puerros.
Luego de unos minutos agregue las hojas
picadas de las demás verduras.
Sazone con salsa de soja.

Antes de agregar las verduras puede freír
jengibre picado, semillas de coriandro y mostaza
molidas, y ajo picado, para preparar un curry
y hacer un plato a la hindú.



Hojas de ortiga

con papas

3 tazas de hojas nuevas bien apretadas
4 cucharadas de manteca
1 cebolla grande
5 papas medianas
sal
1 cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de jengibre (opcional)
leche

Lave bien las hojas nuevas de ortiga y escúrralas. Derrita la manteca en una olla, agregue la cebolla picada y las hojas de ortiga. Cocine a fuego bajo durante 10 minutos. Pele las papas y córtelas en rebanadas. Aceite una fuente de horno y ponga una capa de papas. Condimente con sal y pimienta. Cubra con hojas de ortiga y cebolla. Condimente con nuez moscada y jengibre. Agregue otra capa de papas, salpimiente. Continúe con las hojas de ortiga, la nuez moscada y termine con una capa de papas, sal y pimienta. Vierta una taza de leche. Cubra con abundante manteca y cocine en el horno durante 1 hora o hasta que las papas estén doradas.

Hojas de ortiga

para un relleno de pollo

- ½ colador de brotes y hojas tiernas**
- 1 pedazo de panceta (tocino)**
cortada en cubitos
- 1 taza de avena**
- 1 cucharadita de orégano**
- sal**
- 1-2 dientes de ajo**
- 4 cucharadas de manteca**

Lave muy bien los brotes y hojas de ortiga. Cocínelos en un poco de agua por unos minutos. Cuélelos y píquelos. Fría los cuadraditos de panceta. Saque del fuego y agregue la ortiga, la avena, el orégano, sal y pimienta. Agregue el ajo picado. Finalmente, derrita la manteca y agréguela a la mezcla. Rellene el pollo y cocine en el horno de la manera habitual.



Tortilla

de ortiga

1 manojo de tallos y hojas de ortiga
6-8 huevos
30 g de manteca
2 cucharadas de queso de rallar
sal
aceite o manteca

Lave bien las puntas. Cocine las ortigas durante unos pocos minutos, en un poco de agua hirviendo. Cuele. Bata los huevos en un cuenco. Salpimiente. Agregue las ortigas y el queso de rallar. Coloque el aceite o manteca en una sartén. Vierta la mezcla. Fríala durante cinco minutos. Dé vuelta la tortilla y termine de cocinar.

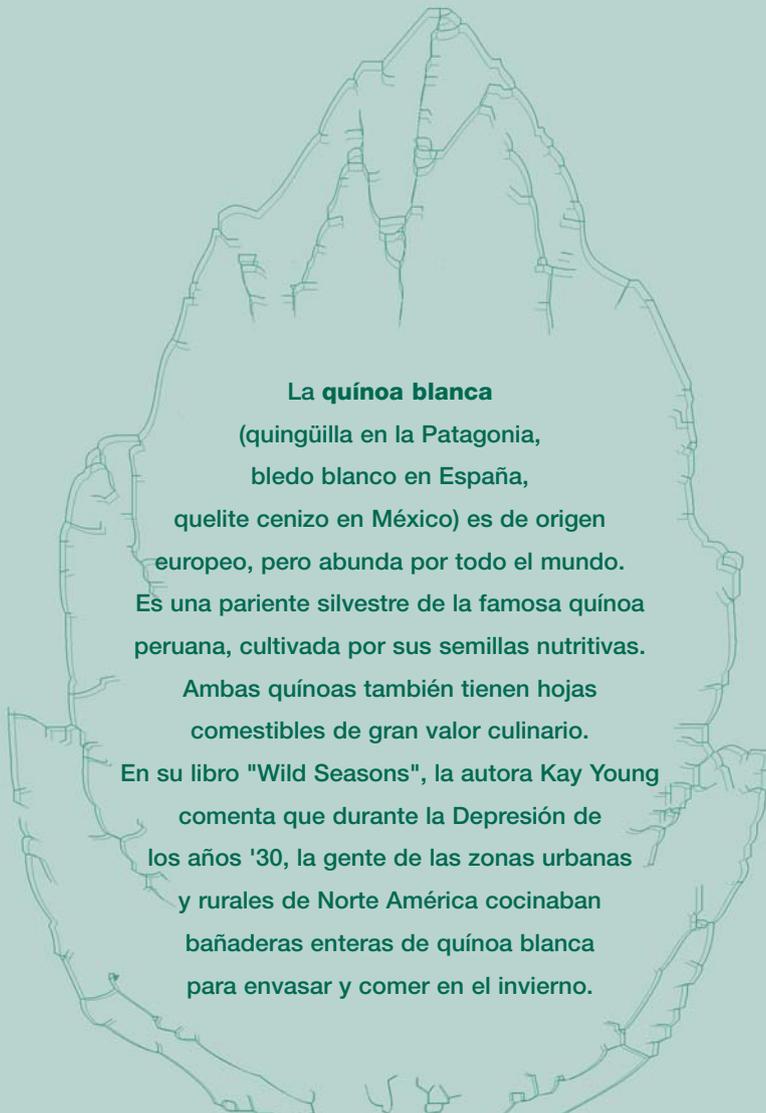




77

Chenopodium album **QUINOA BLANCA**

SOPA / QUESADILLAS / ARROLLADO / ARROZ / CANELONES / GRATINADO / GUISITO / GUISOS / PASTELES / POLLO
PURE / A LA KASHMIR / AL JENGIBRE / CON PAPAS / COMO VERDURA / SOUFFLE / SUPREMAS / TARTA



La quínoa blanca

(quiringüilla en la Patagonia,

bledo blanco en España,

quelite cenizo en México) es de origen

européo, pero abunda por todo el mundo.

Es una pariente silvestre de la famosa quínoa

peruana, cultivada por sus semillas nutritivas.

Ambas quínoas también tienen hojas

comestibles de gran valor culinario.

En su libro "Wild Seasons", la autora Kay Young

comenta que durante la Depresión de

los años '30, la gente de las zonas urbanas

y rurales de Norte América cocinaban

bañaderas enteras de quínoa blanca

para envasar y comer en el invierno.

Nota: prácticamente TODAS las recetas que a continuación presento para la quínoa, pueden prepararse con capiquí, cerraja, ortiga, lengua de vaca y otras verduras de hojas silvestres.



Sopa

de quínoa blanca

(Esta sopa puede hacerse también con verdolaga, cerraja, lengua de vaca, etc.)

1 kg de hojas de quínoa blanca
(puede incluir los tallos tiernos y flores)
4 tazas de caldo
4 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de manteca (o de aceite)
sal

Pique la quínoa blanca sin los cabos duros y la cebolla. Fríalas a fuego lento en la manteca derretida. Agregue el caldo y la sal. Deje hervir durante 10 minutos y sirva bien caliente. Esta sopa la puede aderezar con trocitos de pollo y/o queso cremoso, crostones de pan tostado o frito, etc.



Quesadillas

de quínoa blanca

Tapas de empanadas

1 kg de hojas de quínoa blanca picadas

250 g de queso crema o queso mantecoso (opcional)

cebolla picada a gusto

ajo picado a gusto

sal

aceite

Fría el ajo y la cebolla en el aceite. Agregue las hojas de quínoa bien lavadas y picadas.

Salpimiente.

Cocine durante 10 a 15 minutos a fuego bajo.

Tueste de a una las tapas de empanadas sobre la plancha bien caliente de cada lado. Rellene una por una con el queso y la quínoa.

Sirva calientes.

Arrollado

de quínoa blanca

Masa:

2 tazas de harina

1 huevo

agua tibia

sal

Prepare una masa como para fideos con estos ingredientes. Estírela muy fina con el palo de amasar y rellene con la siguiente preparación:

1 kg de hojas de quínoa blanca bien lavadas

2 cebollas picadas

1 zanahoria rallada

3 cucharadas de aceite

sal

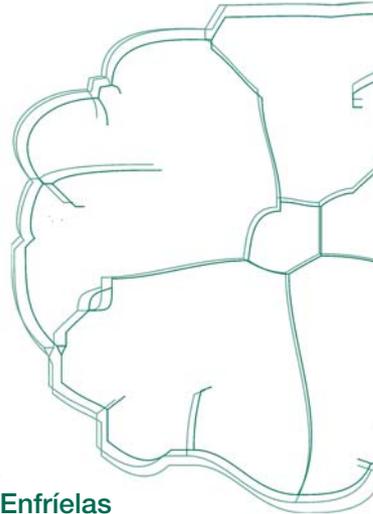
Fría la cebolla en el aceite. Agregue la zanahoria rallada. Cocine unos minutos más. Cocine las hojas de quínoa en un poco de agua. Escúrralas y píquelas. Mezcle con la preparación de la cebolla y zanahoria. Salpimiente. Extienda el relleno sobre la masa estirada. Arrolle la masa.

Este arrollado envuélvalo en un repasador limpio y ate las puntas. Ponga agua a hervir en una olla grande. Agregue sal. Sumerja el arrollado en el agua y deje hervir unos 15 minutos. Corte en trozos y sirva con manteca derretida y queso rallado.

Arroz

con quínoa blanca y especias

- 2 tazas de arroz
- 300 g de hojas quínoa blanca bien lavada
- 2 tomates chicos
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla chica cortada en rebanadas finas
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de una mezcla de coriandro y comino:
 - Mezcla de coriandro y comino:
 - 4 cucharaditas de coriandro
 - 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal



Coloque una sartén a fuego medio. Mezcle las semillas y tuéstelas hasta que se oscurezcan. Enfríelas y luego muélaslas en el mortero. Coloque la mezcla en un frasco y tape.

Cocine la quínoa blanca en muy poca agua. Píquela bien finito. Pique los tomates.

Caliente el aceite. Fría la cebolla hasta dorarla. Agregue el arroz, revuelva y sofría durante 2 minutos. Agregue la quínoa blanca, los tomates, la mezcla de coriandro y comino, la cúrcuma y la sal. Revuelva durante 1 minuto. Agregue 3 tazas de agua. Lleve a punto de hervor. Tape la olla. Baje la llama y cocine unos 25 minutos. Retire la tapa y revuelva suavemente sin tocar la costra que se formó en el fondo de la olla (¡es deliciosa!). Tape y siga cocinando a fuego muy bajo unos 10 minutos, o hasta que el arroz esté a punto.

Doña Celia, de pura cepa huilliche, era nuestra vecina en El Quilar, isla de Chiloé. Su hijo, su nuera y nietos viven aún en la misma casa que, como todas las casas de Chiloé, tiene una huerta. Doña Celia siempre se ocupó de los cultivos. Tenía habas y arvejas, frambuesas y lechugas y, por supuesto, papas, las riquísimas papas chilotas. Cuando la íbamos a visitar al atardecer, solíamos charlar en la huerta. La quínoa blanca pululaba en todos los canteros.

Eddy le contaba a Doña Celia que la quínoa era fabulosa, que se podía hacer distintos platos con ella.

No creo que la haya probado alguna vez. Se sorprendía cuando nos poníamos a desyuyar su quinta y llenábamos bolsas con quínoa para llevar a casa.

Ella se la daba a los chanchos mientras que nosotros nos deleitábamos con las diferentes recetas que preparábamos.



Canelones

de quínoa blanca

Prepare panqueques y rellénelos con la siguiente preparación:

1 kg de hojas de quínoa blanca

1 cebolla picada

2 dientes de ajo

1 zanahoria rallada (opcional)

2 cucharadas de aceite

sal

1 cucharada de ricotta o queso blanco por panqueque

salsa blanca

salsa de tomate

queso rallado

Pase las hojas por agua caliente. Cuele y pique las hojas.

Fría la cebolla y el ajo en el aceite. Agregue la zanahoria y cocine hasta que la zanahoria se ablande.

Agregue la quínoa blanca. Ligue con salsa blanca.

Agregue sal y pimienta. Rellene cada panqueque con esta preparación, agregándole una cucharada de ricotta.

Cubra con la salsa blanca restante y luego con la de tomate. Espolvoree con queso rallado.

Hornee hasta que se dore el queso.

Gratinado

de quínoa blanca y espinacas

½ kg de quínoa blanca
½ kg de espinacas
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
trucha ahumada (opcional), o
sardinas, o jamón
queso de rallar a gusto
aceite
sal

Fría la cebolla con los ajos. Agregue las hojas de la quínoa blanca y la espinaca. Cocine durante unos minutos. Agregue sal y pimienta. Coloque las verduras en una fuente de horno. Esparza trocitos de trucha ahumada y cubra con salsa blanca. Espolvoree con queso de rallar.

Esta receta me la pasó mi nuera Mónica Smit que es una maravilla en la cocina y hace delicias con muy pocos ingredientes. La quínoa blanca la saca de su plantación de frutillas, cuando tiene que desmalezar. Siempre que estoy con ella me inspiro para cocinar.



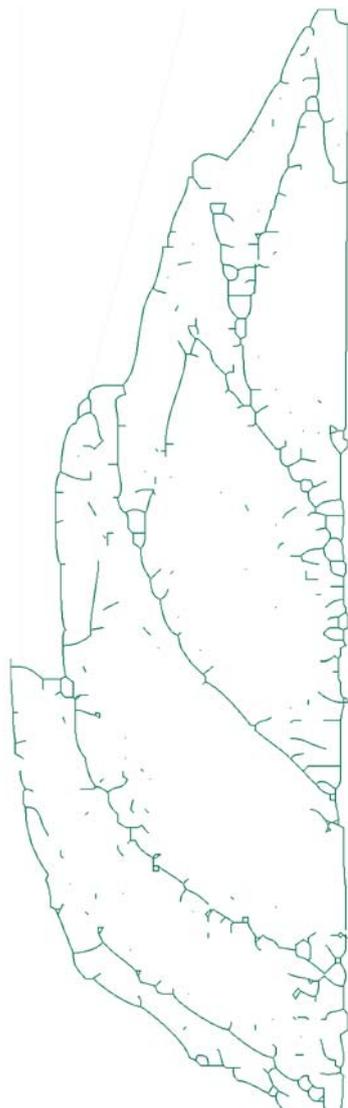
Guisito

de quínoa blanca

½ kg de hojas de quínoa blanca
1 manojo de cebollín
100 gr de panceta
300 g de pimientos morrones
¼ kg de ricotta o queso crema
2 huevos duros

Lave las hojas de quínoa blanca y cocínelas con muy poca agua. Escúrralas y píquelas. Fría la panceta en daditos, agregue el morrón y los cebollines picados hasta que los últimos estén dorados. Agregue la quínoa blanca y cocine unos 5 minutos más.

Sirva con el queso y los huevos duros.

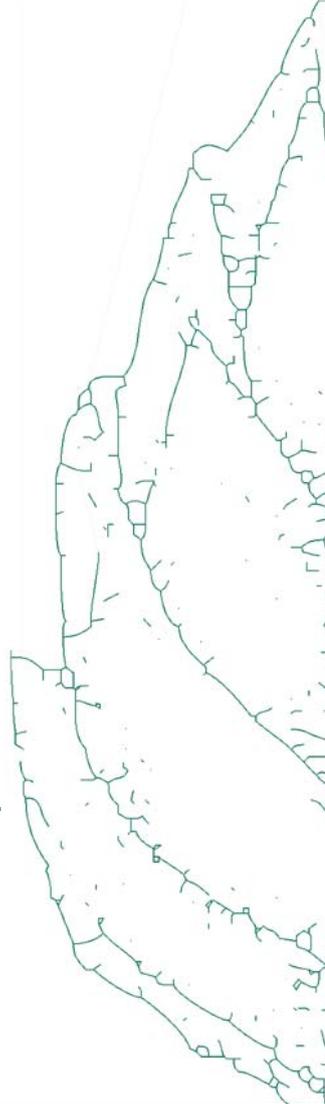


Guiso

de quínoa blanca

- ½ kg de espinazo de cordero (sin grasa)**
- 1 lt de agua**
- ¼ kg de hojas de quínoa blanca**
- 1 cebolla**
- 1 zanahoria**
- ¼ kg de papa**
- 2 dientes de ajo**
- aceite**
- 1 cucharada de ají colorado**
- 1 cucharada de pimentón**
- 1 cucharadita de comino**
- cebolla de verdeo**

En una olla con agua y sal ponga a hervir el cordero trozado. Agregue los ajos picados, la zanahoria rallada y la cebolla partida en cuatro. Cuando la carne esté cocida, agregue la papa cortada en cuadraditos. Finalmente agregue la quínoa blanca bien lavada. Aparte, ponga a freír en poco aceite el ají colorado, el pimentón y el comino. Sirva el guiso bien caliente acompañado con el sofrito de ají y especias junto con la cebolla de verdeo picada finito.



Guiso de bolitas de quínoa blanca

- 1 ½ kg de quínoa blanca
(unos 2 manojos)
- 1 cebolla
- 250 g de queso mantecoso
- ¼ taza de harina
- 1 huevo
- aceite para freír
- paico* (opcional)

**Este condimento se utiliza mucho
en los guisos mexicanos**

Salsa:

- 3 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo

Limpie y lave la quínoa blanca. Cueza en poca agua con sal. Fría aparte la cebolla en un poco de aceite hasta que esté transparente. Exprima las hojas de quínoa, píquelas y mezcle con la cebolla. Haga bolitas y dentro colóquele un pedazo de queso mantecoso. Enharine las bolitas y páselas por huevo batido, y nuevamente por harina. Aparte haga una salsa con el tomate, la cebolla y el ajo previamente licuados. Sale y agregue una ramita de paico. Agregue las bolitas a esa salsa y deje hervir unos 10 minutos.

* el paico o epazote (*Chenopodium ambrosioides*) es común a orillas de las rutas en toda Latinoamérica.



Guiso

de quínoa blanca con porotos

- 1/2 kg de porotos negros
(o colorados) cocidos**
- 1/2 kg de hojas de quínoa blanca**
- 1 zapallito o zucchini**
- 3/4 taza de sésamo tostado y molido**
- 4 cebollitas de verdeo**
- 2 ajíes picantes sin semillas
(opcional)**
- agua**
- sal**

A los porotos cocidos, agregue el sésamo, los ajíes picantes sin semillas picaditos, el zapallito cortado en trozos, las cebollitas de verdeo y las hojas de quínoa blanca picada. Agregue agua para que no se seque. Se deja hervir a fuego bajo hasta que la quínoa blanca se cocine.



Pastel

de quínoa blanca

- 1 kg de hojas de quínoa blanca**
- ½ taza de agua**
- 6 tostadas**
- 1 cebolla mediana picada y frita en aceite**
- 150 g queso crema**
- 1 taza de crema o leche**
- 2 huevos**
- nuez moscada**

Lave y cueza la quínoa blanca al vapor. Acomode las tostadas en una fuente aceitada y encima ponga la quínoa blanca picada, la cebolla y el queso en pedacitos. Mezcle la crema o leche con los huevos, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Vierta sobre la quínoa blanca y hornee hasta que se dore el pastel.



Pastel

de cebolla y quínoa blanca

500 g de cebollas en rodajas finas

250 g de hojas de quínoa blanca

4 cucharadas de manteca

2 tazas de harina leudante

1/2 taza de aceite

2/3 taza de agua

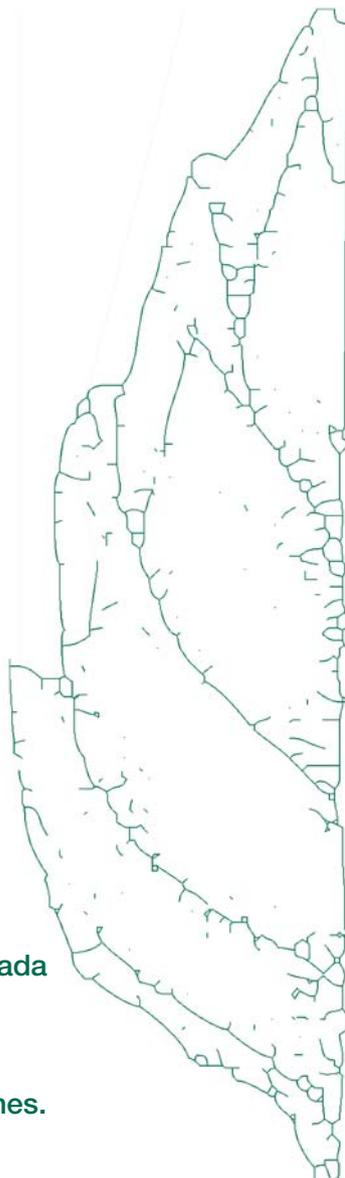
sal

Escalde las hojas de quínoa blanca durante 2 minutos en agua hirviendo, cuélelas y píquelas. Fría las cebollas en la manteca. Retire del fuego.

Agregue la harina, el aceite y el agua a las cebollas y también la quínoa blanca.

Salpimiente. Hornee en una fuente enmantecada y enharinada durante 25 minutos o hasta que esté dorado.

Este pastel es delicioso para acompañar carnes.



Pollo

con salsa de quínoa blanca

- 1 pollo en trozos pequeños**
- ½ kg de hojas de quínoa blanca lavadas y cocidas**
- ½ kg de tomates**
- 1 diente de ajo**
- 1 cebolla picada**
- 2 ajíes picantes**
- 4 cucharadas de aceite**
- sal a gusto**

Enharine los trozos de pollo y fríalos en 2 cucharadas de aceite.

Licúe juntos los chiles (sin las semillas), la cebolla, el ajo y los tomates. Fría la mezcla en aceite.

Agregue la quínoa blanca bien exprimida y picada. Revuelva bien. Agregue los trozos de pollo y cocine de 15 a 20 minutos.

Acompañe con arroz blanco.





Puré de verduras

- 1/2 taza de arvejas amarillas partidas**
- 3 cucharadas de aceite**
- 500 g de hojas de quínoa blanca bien lavadas**
(pueden usarse tanto las hojas como los tallos tiernos e inflorescencias)
- 1 papa grande pelada y cortada en cubitos**
- 1 cebolla mediana pelada y picada**
- 4 tomates medianos picados**
- 1 ají picante (ojo, quizás quiera empezar con medio)**
- 3 tazas de agua**
- 1 cucharadita de sal**

Lave las arvejas y déjelas en remojo durante 1 hora.

Luego cuélelas.

Caliente el aceite. Agregue todos los ingredientes más 3 tazas de agua. Tape la olla y cocine a fuego bajo durante 1 hora.

Retire la tapa y cocine a fuego alto hasta que se reduzca el líquido y haya conseguido un guiso espeso.

Ponga todo en la licuadora y haga un puré.

Sirva caliente.

Quinoa blanca

a la Kashmir

- 5 cucharadas de aceite**
- 1 kg de hojas de quinoa blanca frescas, lavadas y picadas**
- ½ cucharadita de cúrcuma**
- ½ cucharadita pimienta de cayena (o más si gusta pero recuerde que es muy picante)**
- 1 ¼ cucharadita de sal**
- ½ cucharadita bicarbonato de soda**
- 1 taza de agua**
- ¼ cucharadita de curry**

Caliente el aceite en una olla. Agregue la cúrcuma, la pimienta de cayena, la sal y el bicarbonato. Sofría un momento. Agregue toda la quinoa blanca. Revuelva. Siga cocinando hasta que la quinoa blanca esté blandita. Agregue 1 taza de agua. Cocine sin tapa a temperatura media durante 15 minutos hasta que se consuma casi todo el líquido. Revuelva varias veces. Baje la llama y aplaste la quinoa blanca con una cuchara. Saque del fuego, espolvoree con el curry y mezcle bien.

Sirva con arroz y una ensalada fresca.

Quinoa blanca

al jengibre

- 1 kg de quinoa blanca lavada y picada**
- 2-3 cm de jengibre pelado y picado**
(se pela raspando la piel con una cucharita)
- 4 cucharadas de aceite**
- 4 cucharadas de manteca**
- ½ cucharadita de semillas de hinojo**
- 4 semillas de cardamomo**
- 3 cebollas peladas y cortadas en rodajas finas**
- 1 cucharadita sal**
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena**
- ½ cucharadita de curry**

Caliente el aceite y la manteca en una olla grande. Agregue las semillas de hinojo y el cardamomo. Mezcle una vez y luego agregue las cebollas y el jengibre. Fría hasta que la cebolla esté dorada. Agregue la quinoa blanca. Tape la olla y deje que la verdura se cocine. Revuelva de vez en cuando. Baje el fuego. Agregue la sal y pimienta de cayena. Cocine durante 15 minutos a fuego bajo. Destape y agregue el curry. Cocine 5 minutos más o hasta que el líquido se haya consumido.

Quinoa blanca

con papas



- 1/2 kg papas peladas y cortadas en cubitos**
- 4 cucharadas de aceite**
- 2-3 cm de jengibre rallado**
- 4 dientes de ajo pelados y picados**
- 2 ajíes frescos picados**
- 2 ajíes secos desmenuzados**
- 1 cucharadita de semillas de comino**
- 1 taza de agua**
- 250 g de hojas de quinoa blanca frescas picadas**
- 2 tomates pelados y picados para acompañar**

Fría las papas en el aceite. Quite el aceite sobrante y deje sólo 1 cucharada. Agregue el jengibre, el ajo, la cebolla, los ajíes y las semillas de comino. Fría hasta que se dore la cebolla. Agregue las papas. Sazone. Añada 1 taza de agua y deje cocinar hasta que estén blandas.

Mezcle la quinoa blanca con las papas. Cocine con la sartén destapada hasta que la quinoa blanca esté tierna y se evapore el exceso de líquido.

Sirva acompañado del tomate.

Quínoa blanca

como verdura

Junte las hojas mientras la planta esté en flor. Deje las hojas en remojo durante 10 minutos. Cuele. Cocine las hojas a una cacerola con muy poca agua durante 5 minutos (no se pase ya que se cocinan muy rápido). Escorra y luego agregue manteca derretida a las hojas cocidas. Agregue sal a gusto.

Gonzalo Fernández Iramain, gran gourmet, me contó que para hacer fideos verdes la quínoa blanca es ideal ya que da más color y liga mejor que la espinaca.



Soufflé

de quínoa blanca

- 1 kg de quínoa cocida y picada**
u otras verduras de hojas
- 2 cucharadas de harina**
- 4 cucharadas de cebolla finamente picada**
- 4 cucharadas de manteca**
- 1 ½ taza de leche**
- queso de rallar a gusto**
- 3 huevos**
- nuez moscada**
- sal y pimienta**

Fría la cebolla en la manteca. Luego agréguele la harina. Revuelva y enseguida agréguele la leche sin dejar de revolver para que no se formen grumos. Cuando hierva y espese agréguele la quínoa, las yemas y el queso de rallar. Sazone con nuez moscada, sal y pimienta. Bata las claras a nieve e incorpore al soufflé con movimientos suaves. Hornee a fuego medio durante media hora o hasta que cuaje y se dore.



Supremas de pollo

con quínoa blanca en salsa de nuez

3 pechugas de pollo deshuesadas
250 g de carne picada
½ kg de hojas de quínoa limpias
2 cucharadas de crema
2 claras
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de manteca
leche (cantidad necesaria)
sal

Salsa:

¼ lt de crema
150 g de queso tipo Mar del Plata
100 g de nueces picadas
sal



Corte las pechugas a lo largo para rellenar. Limpie las hojas de quínoa y cocínelas con muy poquita agua hasta que estén blandas. Píquelas. Fría la cebolla y agréguele las hojas de quínoa, la carne molida, las claras de huevo, la crema, sal y pimienta. Rellene las pechugas con esta mezcla.

Una vez rellenas, dórelas en manteca y luego cocínelas al horno tapadas durante unos 30 minutos, aproximadamente.

Para la salsa, mezcle todos los ingredientes. Caliente a baño María hasta que se derrita el queso.

Para servir, corte las pechugas y cubra con la salsa.

Tarta

de quínoa blanca

2 discos para tarta

½ kg de hojas de quínoa

1 taza de migas frescas de pan

2 cucharadas de queso de rallar

2 yemas

50 g de manteca derretida

¼ de cucharadita de nuez moscada

sal

Cocine las hojas de quelite en muy poquita agua. Escúrralas y píquelas. Agregue las migas de pan, el queso, las yemas batidas y la mitad de la manteca derretida. Condimente. Rellene el disco de tarta con la mezcla. Vierta por encima la otra mitad de manteca derretida. Cubra con el otro disco. Hornee durante 40 minutos o hasta que la tarta esté dorada.



101

Rosa rubiginosa **ROSA MOSQUETA**

SOUFFLE / NECTAR / MERMELADA DE PETALOS

Soufflé de mermelada de pétalos de rosa mosqueta

4 claras de huevo

4-5 cucharadas de mermelada de pétalos de rosa mosqueta

1 cucharada de guindado, Oporto o Marrasquino

Enmanteque un molde alto. Bata las claras como para merengue. Incorpore con movimientos envolventes la mermelada y el licor. Vierta en el molde y hornee a temperatura alta durante 10 minutos o hasta que el soufflé esté esponjoso y dorado.

Sirva de inmediato.



Néctar

de pétalos de rosa mosqueta

2 ½ tazas de pétalos
2 tazas de agua
azúcar

Limpie los pétalos. Colóquelos en una olla, cubra con el agua fría y cocine a temperatura suave durante 30 minutos. Vierta en una jarra o recipiente de vidrio, tape y deje remojar durante toda la noche.

Cuele el líquido y exprima los pétalos. Agregue 2 tazas de azúcar por cada 2 tazas y ½ de agua, revolviendo sobre el fuego hasta que se disuelva el azúcar. Continúe el hervor durante 10 minutos. Enfríe y vierta en botellas limpias.

Este néctar dulce es ideal para verter sobre compotas, helados y para agregar a la ensalada de fruta.



Mermelada

de pétalos de rosa mosqueta

5 tazas de pétalos
1 litro de agua
jugo de 1 limón
1 kg de azúcar

Quite los insectos de los pétalos si los hubiere. Coloque los pétalos en una olla con el agua y cocine suavemente durante 15 minutos. Cuele el líquido en una olla. Reserve los pétalos. Agregue jugo de limón al líquido. Al hacerlo, éste se oscurecerá. Añada el azúcar y disuélvalo a fuego bajo. Agregue los pétalos y hierva durante 10 minutos. Quite del fuego y llene frascos esterilizados. Con esta mermelada se pueden preparar delicias como el soufflé y el néctar de pétalos de rosa mosqueta.



105

Tragopogon dubius **SALSIFI**

A LA MILANESA

Salsifíes

a la milanesa

Cepille los salsifíes (raíces tiernas y hojas jóvenes bien lavadas). Cuézalos en poca agua y sal durante 20 a 30 minutos. Escúrralos. Córteles por la mitad y a lo largo. Páselos por huevo batido, luego por pan rallado y fríalos en abundante aceite.

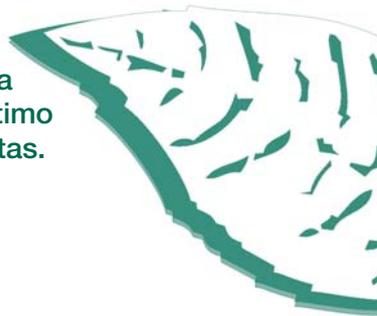


Sauco

Su nombre científico *Sambucus nigra* puede venir del griego "sambuke", nombre de un instrumento musical hecho de madera de sauco o, más correctamente, saúco.

Los frutos se utilizaban para teñir el cabello de negro.

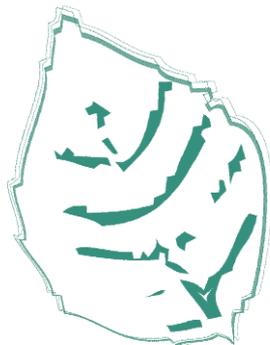
Se decía que si se soñaba con el sauco, se avecinaban enfermedades. También servía para espantar a las brujas si se juntaba el último día de abril y se colgaba de ventanas y puertas.



Panqueques

con flores de sauco

250 g de harina
1 huevo
¾ lt de leche
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de manteca derretida
penachos de flores de sauco
aceite



Mezcle en un cuenco los huevos con la sal, el azúcar y un poco de leche. Agregue poco a poco la harina, trabajando con espátula de madera. Añada la leche poco a poco y, por último, la manteca derretida. Deje descansar.

Tome las cabezas florales de a una por vez. Húndalas en la pasta para panqueques sin apretujar las florcitas. Póngalas a freír en aceite caliente, cabeza abajo. Con tijeras, corte todos los cabitos que sobresalen y tírelos. Dé vuelta el panqueque y dore del otro lado.

Sírvalos calientes, espolvoreados con azúcar o con mermelada.





Tarta

con frutos de sauco

Masa para tarta

- 2 tazas de frutos de sauco**
- 2 tazas de manzanas**
- 3 cucharadas de azúcar negra**
- 1 cucharadita de canela**
- ½ cucharadita de nuez moscada**
- 1 huevo**
- manteca (cantidad necesaria)**

Mezcle todos los ingredientes, menos la manteca. Cubra un molde redondo con la mitad de la masa. Vierta la mezcla de frutas. Coloque varios trozos de manteca por encima. Tape con el resto de la tarta. Hornee hasta que esté dorada.

Jarabe

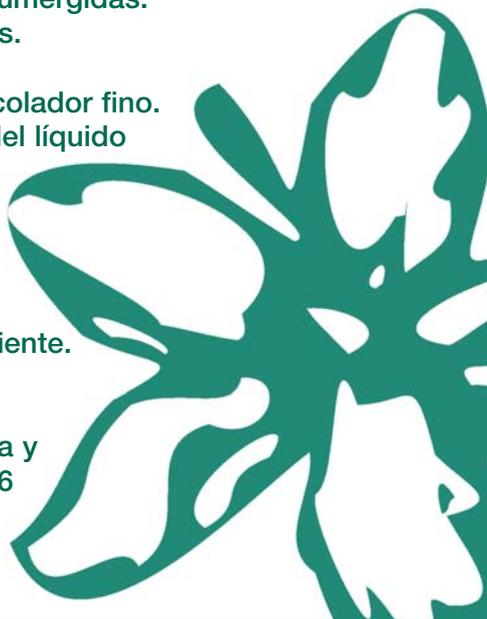
de flores de sauco

- 40 penachos de flores maduras y perfumadas**
(después de las lluvias suelen perder el perfume)
- 4 limones bien lavados, cortados en rodajas finas**
- 4 litros de agua**
- 4-6 kg de azúcar**
- 40 g ácido cítrico (se vende en farmacias)**

Corte los pedúnculos a las flores y colóquelas en la cacerola. Agregue los limones y el agua. Póngales un plato con una piedra encima para que las flores queden sumergidas. Deje en remojo durante 24 a 48 horas.

Cuele las flores por un repasador o colador fino. Estrújelas para aprovechar el resto del líquido y tírelas. Al agua restante, agregue el azúcar. Caliente sin que hierva. Revuelva a cada rato. Cuando se disolvió el azúcar, agregue el ácido cítrico. Revuelva. Envase el líquido en botellas limpias mientras está caliente.

Al momento de preparar el refresco, eche un chorro de jarabe en una jarra y agregue agua fría. Rinde para unas 6 botellas que le pueden durar hasta un año.





Champagne

de sauco

- 12 penachos de flores sin pedúnculos**
- ½ kg de azúcar**
- 2 cucharadas de vinagre de vino o manzana**
- 1 limón**
- 4 ½ l de agua**

Coloque las flores en una cacerola de acero inoxidable o esmaltada. Agregue el azúcar, el vinagre, la cáscara rallada y el resto del limón cortado en rodajas y el agua. Mezcle y deje reposar durante 24 horas. Cuele el contenido y tire las flores. Embotelle el líquido en botellas de gaseosas limpias. Tape muy bien. Se puede beber a los 15-20 días.

Nota: Tenga precaución al destapar. Deje salir un poco la presión cuando vea que la botella se pone demasiado dura. Si se deja fermentar más tiempo (meses), el champagne se vuelve más *brut* (menos dulce)

Jugo

de frutos de sauco

2 ½ tazas de frutos de sauco
4 cucharadas de azúcar o miel
jugo de 1 limón
agua

Sáquele todos los cabitos a los frutos. Lávelos con abundante agua. Coloque en una jarra. Agregue el azúcar o la miel y el jugo de limón. Llene la jarra de agua hirviendo. Mezcle y deje reposar. (Es importante que el agua esté hirviendo ya que crudos los frutos son laxantes).

Aplaste los frutos para sacarles todo el jugo. Pase el jugo a través de un colador. Sirva frío.



Vinagre dulce

de frutos de sauco

1 ½ kg de frutos de sauco
1 ½ l de vinagre de vino
azúcar rubia (cantidad necesaria)

Exprima los frutos en una jarra u olla honda, o licúelos.
Eche el vinagre sobre los frutos y deje reposar durante 5 a 10 días
removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Añada 350 g de azúcar por cada 600 cc de vinagre. Mezcle bien.

Ponga la cacerola a fuego medio. Hierva durante 10 minutos,
quitando la espuma que se forme sobre el vinagre.

Cuele y conserve el vinagre en botellas pasteurizadas y selladas.



115

Sorbus aucuparia **SERBAL**

JALEA / GIN

Jalea

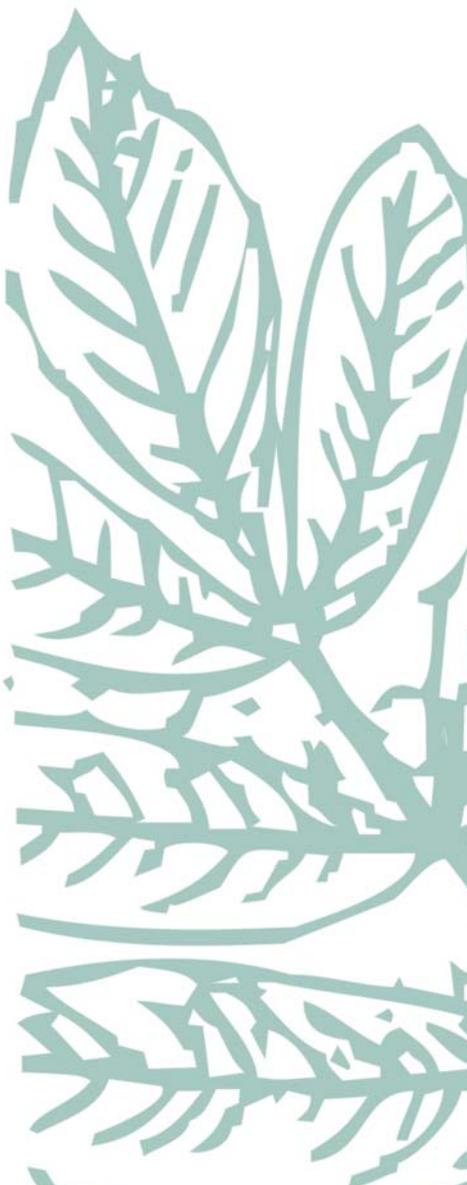
de serbal

Esta jalea es sabrosa para acompañar carnes.

1 kg ½ de frutos de serbal
1 kg de manzanas
agua
azúcar

Lave los frutos y sáquele los cabitos, lave las manzanas y córtelas por la mitad. Ponga ambas frutas en una cacerola grande y cúbralas con agua. Hierva y cocine durante 20 minutos hasta que la fruta se ablande. Pase el jugo a través de un tamiz o cedazo durante toda la noche. Mida el jugo: por cada 2 ½ tazas de jugo agregue 2 tazas de azúcar. Caliente y revuelva hasta que el azúcar se disuelva. Hierva durante un rato hasta que la jalea espese.

Envase en frascos esterilizados.





Gin

con frutos del serbal

Se exprime el jugo de las frutas frescas
y se agrega al gin o al vodka.

117

Sorbus aucuparia **SERBAL**



118

Melissa officinalis **TORONJIL**

MANTECA

Manteca

con hojas de toronjil

El gusto a limón del toronjil va muy bien con el pescado. Puede refrigerar la mezcla y colocar pedazos para las porciones individuales o freír el pescado en la mezcla.

1 manojo pequeño de toronjil
100 g de manteca
sal

Lave las hojas de toronjil, quítele los cabos y pique finamente. Ponga la manteca en un cuenco y bata hasta que esté blanda.

Agregue el toronjil. Mezcle con un tenedor. Refrigere. Cuele el líquido marrón que saldrá de las hojas.

Sirva porciones de 1 cm sobre el pescado.





120

Typha spp. **TOTORA**

CARACTERISTICAS

Totora

Agregue el polen de la totora a la mezcla de panqueques: una taza de polen por dos tazas de harina. También puede agregarlo a la harina cuando hornee galletitas, bizcochos o panes. El brote de la flor inmadura se puede cocinar como el choclo, en agua salada. Hierva hasta que esté tierno. Sírvalo caliente con manteca.

También son comestibles los rizomas tiernos y las bases de las hojas





122

Trifolium pratense **TREBOL**

TE DE FLORES

Té de flores

de trébol

Para un té de flores frescas: coloque 2 cucharaditas de flores en una jarra, agregue $\frac{1}{4}$ litro de agua hirviendo. Tape y deje reposar durante 7 minutos.

Para un té de flores secas: coloque 3 cucharaditas de flores secas en una jarra, agregue $\frac{1}{4}$ litro de agua hirviendo. Tape y deje reposar 5 minutos.

Las hojas del trébol blanco o del trébol colorado pueden usarse frescas para ensaladas mixtas y también en sándwiches.





124

Portulaca oleracea **VERDOLAGA**

CROQUETAS / CON HONGOS / CON QUESO



Croquetas

de verdolagas

1 kg de verdolagas
1 taza de carne picada
4 papas
1 cebolla
ajo
pan rallado (cantidad necesaria)
sal
aceite (cantidad necesaria)

Cueza las papas, la carne picada y las verdolagas por separado. Haga un puré con las papas, agregue la carne, las verdolagas cocidas, la cebolla picada y el ajo picado. Salpimiente. Con la mezcla forme croquetas, pase por el pan rallado y frías en aceite.



Verdolagas

con hongos

½ kg de verdolagas
2 tomates
perejil a gusto
6 cucharadas de cebolla picada
300 g de hongos
2 dientes de ajo picados
300 g de carne cortada en cubitos
aceite

Lave los hongos y las verdolagas. Ponga a cocerlos en poca agua durante 15 minutos, luego escúrralos. Fría el ajo, la cebolla y el perejil. Agregue la carne y los tomates a la fritura anterior. Cocine hasta que la carne esté a punto. Agregue las verdolagas y los hongos. Deje cocinar todo junto durante 10 minutos.

Acompañe con arroz y porotos refritos.

Verdolagas

con queso

- ½ kg de verdolagas**
- ¼ kg de queso cremoso**
- ¼ kg de tomates**
- 1 cebolla**
- 2 dientes de ajo**
- sal a gusto**

Cueza las verdolagas limpias durante 10 minutos y escúrralas. Fría la cebolla picada, agregue el ajo picado y luego los tomates. Cocine hasta tener una salsa. Luego agregue las verdolagas y el queso.



Sin un simple truco, las papas no estarían aquí

Me parece interesante el tema de cómo las papas comenzaron a ser utilizadas por el pueblo francés. En el siglo XVIII, durante el reinado de Luis XV, Antonio Parmentier, uno de los creadores de la agronomía, había averiguado que las papas eran un alimento excelente. Sin embargo, como todo alimento desconocido, era muy difícil que el pueblo confiara en que esos tubérculos sucios y maltrechos fueran algo sabroso. La gente creía que eran venenosas y que hasta podían transmitir la lepra (!).

A Parmentier se le ocurrió una idea brillante. Plantó papas en los bosques de Boulogne en París a la vista de todos. Dispuso que hubiera soldados, portando armas, cuidando los cultivos durante todo el día.

Al atardecer los guardias desaparecían. Los parisinos pensaron que a nadie se le ocurriría poner centinelas para cuidar cosas sin valor. Por esta razón, durante la noche, las papas fueron robadas del huerto real, tal como lo deseaba Parmentier. Así comenzó la era de la bonanza alimentaria en Europa.



Plantas para distintas infusiones

Como es sabido entre la gente amante de los sabores naturales, se pueden hacer "tés" o infusiones con una variadísima gama de **frutos y flores**, solas o mezcladas. Y hasta se pueden emplear **cortezas**, como la canela, o **raíces** como la de la achicoria tostada. Valen las **cáscaras** de limón, naranja, pomelo (toronja) y otros cítricos, frescas o secas, hojas de menta, poleo, yerbabuena, salvia, toronjil y docenas más. También pueden utilizarse frutos, como el durazno (melocotón), frambuesa, zarzamora, rosa mosqueta, maqui, sauco, frutilla silvestre, cereza, guinda y otras especies. Para el color, y en buena parte el sabor, es común emplear la Flor de Jamaica (= karkadé o hibisco), cassis y el calafate.

A continuación presentamos una lista de las especies más comunes, con las cuales se pueden hacer mezclas hasta dar con la combinación más agradable al paladar de cada uno.

CAFE

Semillas tostadas y molidas

Amor de hortelano (*Galium aparine*)
Cardo mariano/santo/blanco (*Silybum marianum*)
Cebada (*Hordeum vulgare*, *H. murinum*)
Cola de zorro (*Hordeum jubatum*)
Ligustro (*Ligustrum lucidum/L. sinense/ japonicum*)
Pata de gallo (*Echinochloa crusgalli*)
Retama (*Cytisus scoparius*)
Roble, bellotas (*Quercus robur*)
Serbal (*Sorbus aucuparia*)

Raíces tostadas y molidas

Achicoria (*Cichorium intybus*)
Bardana (*Arctium minus*)
Cerraja (*Sonchus olerensis*)
Chufa (*Cyperus esculentus*
y *C. rotundus*)
Crataegus (*Crataegus oxyacantha*)
Diente de León (*Taraxacum officinale*)

TE (INFUSION)

Flores

Caléndula (*Calendula officinalis*)
Jazmin (*Jasminum officinale*)
Madreselva (*Lonicera japonica L.*)
Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)
Manzanilla sin pétalos (*Matricaria matricarioides*)
Saucu (*Sambucus nigra*)
Tojo, Espino (*Ulex europaeus*)
Trébol colorado (*Trifolium pratense*)
Trébol blanco (*Trifolium repens*)

Flores y hojas

Borraja (*Borago officinalis*)
Hiedra terrestre (*Glechoma hederacea*)
OJO: no confundir con la hiedra trepadora que es tóxica
Tabaco de indio, Paño (*Verbascum thapsus*)

Hojas

Amor de hortelano (*Galium aparine*)
Amor seco (*Bidens pilosa*)
Llantén (*Plantago spp.*)
Malva (*Malva neglecta, M. sylvestris*)
Menta (*Mentha spp.*)
Milenrama (*Achillea millefolium*)
Ortiga (*Urtica dioica, U. urens*)
Pañil (*Buddleja globosa*)
Toronjil (*Melissa officinalis*)

Semillas

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Frutos

Enebro (*Juniperus communis*)
Maqui (*Aristotelia chilensis*)

Frutos y pétalos

Rosa mosqueta (*Rosa rubiginosa*)

Cáscaras

Naranja, mandarina, limón (*Citrus spp.*)

Recomendaciones

1. No recolectar las plantas en sitios contaminados o donde haya signos de la presencia de animales domésticos. Si sospecha que puede haber cerdos, perros, etc. En el lugar, como prevención, cómalas cocidas. Evitar las áreas con basuras o desechos, especialmente de lubricantes, pinturas, solventes, etc. Si se trata de acequias con plantas acuáticas, como el berro o la verónica acuática, averiguar de donde provienen sus aguas. Si pasan por zonas pobladas, donde puede haber cloacas vertidas al canal, o si atraviesan grandes plantaciones frutícolas en donde se hacen pulverizaciones o fumigaciones con herbicidas, fungicidas o insecticidas, recomendamos no utilizarlas. Igualmente, deberán evitarse las bermas o banquetas en rutas muy transitadas. Los automotores dispersan metales pesados, combustibles y lubricantes, y muchos de esos tóxicos pueden ser absorbidos y concentrados por las plantas.
2. Si no está seguro de la identificación de la planta, consulte antes con algún conocedor, o con algún botánico o agrónomo de la Universidad más cercana, o con técnicos del INTA.
3. Si se encuentra alejado de la "civilización", la solución es probar la planta. No se debe ingerir grandes cantidades sino porciones muy pequeñas. Dejar pasar unas 2-3 horas y, si no hay retortijones intestinales, dolor o pesadez de estómago, diarrea u otros síntomas, proceder a ingerir dosis cada vez mayores. Hacerlo, por supuesto, con una sola especie de planta por día ya que si se trata de una mezcla de especies será muy difícil determinar cuales son las comestibles y cuales las indigestas. Ese era el método que utilizaban los aborígenes, y es el método que utilizan los animales cuando se ven frente a nuevos alimentos.
4. Aunque se tenga hambre, no comer porciones excesivamente voluminosas. Si las indigestiones ocurren cuando se ingieren grandes cantidades de una verdura o fruta cultivada, con más razón pueden ocurrir con plantas silvestres que, en algunos casos, son más difíciles de digerir. Tratar de variar la dieta, como hacen los pájaros. Aunque dispongan de abundante alimento, levantan vuelo antes de llenar sus buches, para diversificar sus dietas.
5. Algunos suelos pueden contener elementos químicos tóxicos como, por ejemplo, el selenio, cobre, cadmio, o nitratos provenientes del uso excesivo de fertilizantes. Las plantas (tanto silvestres como cultivadas) pueden concentrar dichos elementos o sustancias y hacerse tóxicas o, por lo menos, indigestas. Por tal razón, antes síntomas digestivos inusuales debe suspenderse la ingestión de plantas silvestres.
6. Como medida preventiva, recomendamos no recoger ni comer plantas silvestres frente a niños muy pequeños. Estos no tienen la capacidad de reconocer con precisión las especies comestibles y pueden, por tanto, intoxicarse.

Lecturas sugeridas

Facciola, S. 1990. *Cornucopia. A Source Book of Edible Plants.* Kampong Publications, Vista, California, 678 pp. Segunda Edición 1998.

INCUPO. 1988-1994^a. *El Monte nos da Comida.* Instituto de Cultura Popular. Reconquista, Prov. Santa Fe, Arg., I: 72 pp., II: 64 pp.

Linares, E. & Aguirre, J. (eds.) 1992. *Los Quelites, un Tesoro Culinario.* Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán". UNAM, México, 143 pp.

Michael, P. 1980. *All Good Things Around Us.* Holt, Rinehart & Winston, New York, 241 pp.

Young, K. *Wild Seasons. Gathering and Cooking Wild Plants of the Great Plains.* University of Nebraska Press, Lincoln & London: 318 pp.

Zurlo, C. & Brandão, M. 1990. *As Ervas Comestíveis. Descrição e Receitas.* Publicações Globo Rural, São Paulo: 167 pp.