

### **Descripción botánica, ecología y aprovechamiento alimenticio de hierbas silvestres y malezas de los alrededores de Buenos Aires. Parte 1**

De Magistris, A. A.

Cátedras de Botánica Sistemática, Ecología y Fitogeografía, y Agricultura familiar y Soberanía Alimentaria. Facultad de Ciencias Agrarias. Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Ruta 4 Km 2 (1836) Llavallol. Reserva Natural Provincial Santa Catalina.

*Este artículo está dedicado a la memoria de Ana M. Broccoli (1959 - 2016).*

#### **Introducción**

Se estima que la mayor parte del comercio mundial de plantas comestibles involucra cerca de 110 especies. Sin embargo, los especialistas sostienen que existen más de 17.000 especies comestibles en el mundo. Es decir que se consume menos del 1% de lo que ofrece la naturaleza (Rapoport *et al.*, 2009).

En respuesta a este panorama con diversas implicancias, existen maneras de mejorar y diversificar la dieta. Numerosas especies que no son tenidas en cuenta en la dieta típica son genuinas alternativas al momento de elegir la composición u complementación de un plato. Mayormente, su incorporación o no a la alimentación se asocia más con pautas culturales o de hábito culinario, que con aspectos económicos o nutricionales.

En la Argentina existen antecedentes, tanto de investigaciones, como de recopilaciones y libros, enfocados en los “yuyos” o malezas comestibles, plantas para las cuales Rapoport acuñó el contrastante término de “buenezas”. Esas publicaciones buscan rescatar el valor local de muchas especies, mayormente adventicias, que crecen y se perpetúan año tras año por si mismas en campos, terrenos baldíos, bordes de caminos y líneas de ferrocarril, y resaltan la facilidad con que se las puede recolectar y aprovechar. Sin dudas, la temática se enmarca en el concepto de autosuficiencia alimentaria, tanto en términos de la variedad de alimentos en la ingesta como en cuanto a su accesibilidad.

En el ámbito de la investigación técnica y científica se dispone hoy en día de una significativa cantidad de bibliografía, informes y antecedentes sobre el uso de especies vegetales silvestres alimenticias, muchas de ellas catalogadas como malezas. Numerosos tratados extranjeros fueron dedicados a la temática (Spencer, 1957; Harris, 1969; Holm *et al.*, 1977; Facciola, 1990; Zurlo & Brandão, 1990). Para nuestro país, merecen citarse las investigaciones pioneras de Ragonese & Martínez-Crovetto (1947), y trabajos más recientes, como Marzocca (1997) y Rapoport *et al.* (1997), González *et al.* (2003), entre otros.

Durante las últimas dos décadas, la revalorización de muchas malezas como fuente alimenticia ha sido promovida por el ecólogo Dr. Eduardo H. Rapoport y algunos de sus colaboradores, a través de varias publicaciones y conferencias nacionales e internacionales. La obra editada por el INTA *Malezas comestibles del Cono sur* de Rapoport, Marzocca & Drausal (2009) se ocupa de la descripción de 237 especies

## INVESTIGACIÓN

De Magistris

Descripción botánica, ecología [...]

comestibles. Ese mismo año, el INTA edita una publicación de Ledesma & Nava, *Yuyos bien comidos*, donde se brindan descripciones y recetas para 9 especies de herbáceas silvestres.

En los cordones o cinturones verdes del conurbano bonaerense y otras metrópolis, a menudo los productores hortícolas recolectan de sus quintas y ofrecen en los mercados atados de verdolaga (*Portulaca oleracea*), ortiga (*Urtica urens*), chinchilla, siuco o huacatay (*Tagetes minuta*) y, eventualmente, otras especies silvestres que en sus quintas crecen de modo espontáneo como malezas, sin haberlas sembrado ni cuidado. Muchas de estas especies también crecen en los jardines de los barrios y en los suburbios de todas las regiones templado-húmedas de la Argentina (Fig. 1). Por otro lado, muchos inmigrantes o personas nacidas en el interior del país, suelen coleccionar el “cardo de Castilla” (*Cynara cardunculus*) para las celebraciones de sus colectividades, o bien, la achicoria silvestre (*Cychorium intybus*) o la nabiza (*Brassica rapa* spp. *silvestris*). Surgen entonces preguntas tales como: ¿qué es una maleza? y ¿cómo incorporar en la alimentación cotidiana estas plantas no tan conocidas?

### *Conceptos y definiciones planta espontánea y maleza*

Una planta espontánea es aquella que crece en determinado sitio y no fue sembrada o plantada por el hombre, sino que procede de la germinación de semillas o partes vegetativas que accedieron al sitio por diversos motivos. Estas especies espontáneas que crecen en los ámbitos de las producciones agropecuarias o en parques y jardines son por lo común calificadas y tratadas como malezas y, por lo tanto, combatidas o menospreciadas. Pero muchas pueden ser valiosas como alimento, y en ciertos casos hasta más nutritivas que las plantas domesticadas que acostumbramos a consumir como verduras y hortalizas. En otros casos, el factor que lleva a no aprovechar esas plantas es simplemente la falta de certeza en cuanto a su identificación morfológica, o de sus usos culinarios.

Las malezas existen en casi todos los lugares donde se ha establecido el hombre, o bien donde tienen efectos sus diversas actividades en cuanto al aprovechamiento de los recursos naturales. La mayoría de las especies vegetales calificadas como malezas son capaces de prosperar en ambientes muy variados, alcanzando altas tasas de crecimiento y propagación, ya sea porque están salvo de sus consumidores y competidores naturales o porque encuentran en los nuevos sitios donde se instalan ventajas ecológicas climatológicas. Se estima que unas 3.600 especies -el 3 % de las especies vegetales superiores- pueden comportarse como malezas.

Se trata de especies silvestres cuya aparición en la tierra firme o humedales puede estar ligada a una facilitación por parte del hombre, aunque su permanencia y éxito reproductivo es, no obstante, el resultado de su capacidad de adaptarse a las condiciones locales. Es preciso destacar que en el transcurso de pocos cientos de años el hombre ha facilitado el traslado de semillas y otras partes vegetales, sin lo cual no existirían malezas en muchas regiones (Bianco *et al.*, 2000).

En efecto, un aspecto fundamental en estas plantas, es que se trata de especies alóctonas (no autóctonas), también llamadas adventicias o introducidas, es decir, originarias de regiones del globo distintas a las de referencia para cada caso. En la Argentina, la mayoría de las malezas corresponden a especies originarias de Europa y Asia; por el contrario, en Australia y Norteamérica se registran como invasoras a numerosas especies nativas de Sudamérica.



**Figura 1.** Vista parcial de un establecimiento hortícola de la localidad de Villa San Luis (Florencio Varela) donde se observan cultivos de lechuga morada y choclo, con una importante presencia de verdolaga (*Portulaca oleracea*). Esta especie comestible, usualmente calificada como maleza, podría ser aprovechada en gran parte para su comercialización siempre y cuando exista una demanda de la misma. FOTO: A. DE MAGISTRIS.

Ante tan variado campo de interacciones, y basados en los diferentes puntos de vista posibles, existen distintas definiciones o conceptos para lo que llamamos “maleza”. Para definir una maleza no solo es necesario considerar la especie como entidad botánica, sino también la situación en la cual se encuentra. Desde el punto de vista de la agrónomo tradicional, se considera “maleza” a toda planta que puede resultar perjudicial o indeseable para un cultivo o una producción animal, en determinado tiempo y lugar” (Marzocca *et al.*, 1976). Sin embargo, en términos ecológicos, se considera a las malezas como plantas pioneras en las sucesiones secundarias, que tienen lugar en áreas de cultivo y/o pastoreo animal. Este último es pues, el rol que estas plantas tienen asignado en la naturaleza.

Resulta así evidente que el calificativo de “maleza” puede ser aplicado a numerosas especies de plantas, de distintas familias botánicas, pero dependiendo siempre del punto de vista del observador. La colocación de ese calificativo a una especie determinada sigue nuestros intereses particulares. La causa por la que una planta adquiere la condición de maleza se debe principalmente a un desequilibrio que tiene lugar en el ambiente, debido a circunstancias diversas. Rapoport *et al.* (2009) citan una sencilla pero significativa frase del ecólogo E. Spencer (1957): “cualquier planta es una maleza si insiste en crecer donde el agricultor quiere que crezca otra planta. Se

## INVESTIGACIÓN

De Magistris

Descripción botánica, ecología [...]

trata de una planta que está fuera de lugar según el criterio de una persona, pero según el buen criterio de la naturaleza está perfectamente en su lugar”.

Por lo tanto, el concepto de maleza está estrechamente vinculado a una consideración subjetiva y antropocéntrica. Aunque una maleza posea un metabolismo y una morfología que le permite alcanzar ese *status*, el mismo consiste en una condición o categoría técnica, y no en una característica botánica inherente a la especie, el género o la familia a la cual pertenece.

Por ejemplo, los cardos (*Carduus* spp.; *Cirsium* sp.), típicas malezas de los campos ganaderos, pertenecen a la misma familia que el girasol (*Helianthus annuus*) o la lechuga (*Lactuca sativa*). Por otra parte, queda claro que el raigrás anual (*Lolium multiflorum*) es una excelente especie forrajera en explotaciones ganaderas, pero puede resultar una agresiva maleza en un cultivo adyacente de trigo con sólo cruzar un alambrado. Como ejemplo de importancia regional, la rosa mosqueta (*Rosa rubiginosa*) constituye una plaga en los bosques andino-patagónicos de la Argentina, pero a la vez representa una especie útil y productiva para quienes fabrican dulces, perfumes y aceites cosméticos.

Volviendo a las definiciones, para las ciencias agropecuarias se define a las malezas como: “toda planta que crece en un lugar inapropiado”; “plantas que ocasionan cierto grado de perjuicio en lugares, momentos y lapsos determinados” o “especies vegetales cuyos individuos se establecen en sitios donde, a través de su competencia por los recursos, interfieren con el logro de los objetivos de una actividad productiva”. Por su lado, la ecología reconoce a las malezas como “plantas pioneras en las sucesiones secundarias que tienen lugar en áreas de cultivo y/o pastoreo”, o bien “especies vegetales con carácter oportunista, que se establecen con notable éxito, favorecidas por condiciones de disturbio de los hábitats naturales”, o también “plantas que se desarrollan de manera espontánea, cuya dispersión tiene un origen accidental o premeditado, persistiendo en distintos hábitats con alteración sostenida”.

En verdad, eso que para nosotros es indeseable, es vital para la naturaleza. Cuando en un terreno aparecen especies de plantas comúnmente consideradas como yuyos o malezas, no implica una demostración de que somos jardineros desprolijos, o que no merecemos un césped homogéneo como una alfombra, sino simplemente que la naturaleza está haciendo su trabajo. Esas plantas que nosotros consideramos malezas, tienen la importante función de instalarse y crecer en todo espacio de suelo que está sometido a un disturbio ecológico abrupto, o ligero pero sostenido en el tiempo. Según el criterio estético, pueden desentonar con el césped u otro tipo de vegetación, y por eso ser molestas, pero para las leyes de la naturaleza están ejerciendo su rol genuino.

La existencia de las malezas se verifica en tierras de cultivos extensivos; campos de pastoreo y/o corte de forraje montes frutales; plantaciones forestales; explotaciones silvopastoriles y agro-silvo-pastoriles, así como en establecimientos de agricultura intensiva y semi-intensiva (establecimientos hortícolas/ florícolas); establecimientos productores de semilla y cultivos de plantas aromáticas y medicinales, entre otros (Fig. 2).

### *Breves conceptos en torno a un reclamo de cambio de paradigma*

Desde el punto de vista de la agricultura actualmente más difundida –denominada tecnificada–, la producción de agroalimentos y otros derivados del agro se ve afectada en todo el mundo por la presencia de malezas, pues éstas se consideran agentes externos al sistema productivo. En esos sistemas de monocultivos, sostenidos por una alta incorporación de insumos y energía, las malezas inciden en la reducción de los rendimientos y en la disminución en la calidad de los productos obtenidos. Según estimaciones de la FAO, las pérdidas directas en las cosechas debidas a la competencia con malezas y otros inconvenientes técnicos ascienden al 15 % en países desarrollados y al 25-30 % en países en vías de desarrollo. Sin embargo, para algunas producciones, estos valores pueden ascender hasta el 50 % de pérdidas y en casos particulares puede darse la pérdida del 100 % del producto esperado.



**Figura 2.** Población de cardo de castilla (*Cynara cardunculus*), especie asilvestrada comestible, establecida en los bordes del arroyo Cañuelas, donde se ha removido el suelo. Adaptados a vivir en presencia de ganado vacuno, junto a algunos árboles, éstos cardos son un ejemplo de especies catalogadas como malezas de la ganadería que podrían aprovecharse de múltiples maneras en platos y conservas. FOTO: A. DE MAGISTRIS.

## INVESTIGACIÓN

De Magistris

Descripción botánica, ecología [...]

Ese sistema productivo ampliamente difundido se basa en el uso de herbicidas para el control de las malezas. Ya para el año 2002, los informes de la FAO advertían de los costos cada vez mayores en el uso de herbicidas, oscilando entre el 47 y 70 % de los costos totales de plaguicidas en su totalidad. A este aspecto se suma las numerosas evidencias sobre los efectos de esos compuestos químicos sobre la salud humana, los ecosistemas y los recursos naturales y el hecho de que, en muchas especies, cada año aparecen biotipos resistentes a numerosos herbicidas. Sin embargo, esta práctica generalizada sostiene el estado de disturbio en el suelo, situación que promueve la permanencia años tras años de las de malezas, así como la aparición de biotipos resistentes a los herbicidas.

En efecto, el Servicio Internacional de Resistencia de Malezas a los Herbicidas (ISWHR) ([www.weedscience.org](http://www.weedscience.org)) tiene registrados hasta hoy 483 biotipos resistentes, pertenecientes a 252 especies (146 Dicotiledóneas y 106 Monocotiledóneas) en 69 países y 92 cultivos diferentes. Frente a este panorama, la respuesta predominante de la industria de agroquímicos y semilleras es, desafortunadamente, diseñar nuevos herbicidas y/o generar cultivos transgénicos resistentes, ya no a un herbicida, sino a dos, tres o más. Este proceso, sin dudas, garantiza una demanda sostenida de esos químicos en cantidad y variedad, y no aporta a una solución valedera del problema.

Todo lo anterior plantea la necesidad de diseñar sostenidamente alternativas para el aprovechamiento de los recursos del agro. La agroecología, que surge como alternativa a la dependencia estricta del uso de agroquímicos, se basa en el concepto de sistemas y en la incorporación de mayor cantidad de información en el análisis, entre la que se destaca el conocimiento de las malezas. Por todo lo expuesto, muchos profesionales y académicos sostienen que la agroecología es un campo de investigación y experiencia práctica que requiere desarrollo. No todas las malezas son comestibles, pero no cabe duda de que el objeto de los profesionales del agro debe colocarse del lado de la solución y no del problema.



**Figura 3.** Parcela de cultivo de remolacha con una notable presencia –en primer plano– de ortiga (*Urtica urens*) en una quinta hortícola de Florencio Varela (Pcia. de Buenos Aires). Por diversas razones (climáticas, de costos, de mercado) la ortiga no fue eliminada en varias líneas del cultivo y, podría constituir una alternativa alimenticia, aprovechada como verdura complementaria, cocida, o para ser desecada y molida. FOTO: A. DE MAGISTRIS.

Por el momento, y hasta tanto los sistemas productivos dominantes no incorporen en una gran escala las bases de la agroecología, las malezas o plantas espontáneas en ámbito productivos seguirán siendo tratadas del mismo modo, demandando una creciente cantidad de agroquímicos para su control. Sin embargo, esta realidad reviste un significativo valor para la agro-ecología, la agricultura orgánica y la permacultura, en sus diferentes escalas técnicas y sociales. Se trata justamente de un campo con creciente interés para la agro-ecología y la agricultura familiar y soberanía alimentaria (Fig. 3).

#### *El ciclo de vida*

La mayor parte de las plantas silvestres comestibles son herbáceas o sufrútices (sólo se lignifica la base del tallo). Éstas poseen ciclos de vida anual o perenne, en los cuales, la parte aérea del vegetal desaparece completa o parcialmente en algún momento del año.

Las malezas perennes viven más de dos años y presentan muchas fases reproductivas durante el lapso de vida. Pueden, a su vez, existir dos tipos distintos: perennes simples y perennes con órganos subterráneos.

Las plantas herbáceas anuales y bianuales son plantas que completan su ciclo biológico en un año. En climas templados, donde la vegetación se desarrolla generalmente durante todo el año, se distinguen, a su vez, dos subgrupos: anuales invernales y anuales estivales. El ciclo biológico de una maleza anual invernada comprende la germinación y el estado de plántula en otoño, la fase de crecimiento vegetativo durante el invierno, seguida de una inducción a floración a principios de la primavera, una elongación de tallos floríferos a mediados de la estación y, finalmente, la floración, fructificación y producción de semillas entre el verano temprano y aún más tarde. Por su parte, las malezas anuales estivales se caracterizan por una germinación primaveral, una fase de crecimiento vegetativo durante la primavera tardía y principios del verano, y un inicio de la fase reproductiva en verano, para culminar con la fructificación y liberación de las semillas al comienzo y mediados del otoño.

### *Las malezas como plantas aprovechables*

Según Rapoport *et al.* (2009), en la Argentina, unas 230 especies, calificadas corrientemente como silvestres, malezas o invasoras, pueden consumirse y sumarse así a la lista de vegetales alimenticios que usamos habitualmente, lista que de por sí, es bastante acotada.

Por ejemplo, en el conurbano bonaerense crecen espontáneamente, o sea, sin intervención de la mano del hombre, unas dos docenas de especies que a menudo son consideradas yuyos indeseables y que, sin embargo, podrían ser positivamente aprovechadas, al menos durante ciertas temporadas del año, como complementos en la alimentación. Algo similar sucede en las huertas o quintas agroecológicas y/u orgánicas de los cordones verdes, donde varias de estas especies podrían aprovecharse para la comercialización de temporada.

Se aplica el término “revalorización” pues para la mayor parte de los casos, no se trata de conocimientos nuevos, sino de explorar costumbres, prácticas y conocimientos que ya eran parte de las formas de vida de los pueblos nativos –en el caso de especies autóctonas- o bien de los inmigrantes principalmente europeos, que trajeron los saberes acerca de muchas plantas silvestres del viejo Mundo que hoy son adventicias en el país. No se trata de conocimientos nuevos, puesto que muchas de estas especies son utilizadas desde hace siglos por culturas de todos los continentes (Fig. 4).



**Figura 4.** Huerta familiar en la que se cultivan hortalizas, verduras, especies aromáticas y medicinales, flores, y también se aprovechan especies silvestres o “yuyos” como la verdolaga (*Portulaca oleracea*), la flor amarilla (*Diplotaxis tenuifolia*) y la ortiga (*Urtica urens*). FOTO: A. DE MAGISTRIS

Algunas plantas americanas, como la capuchina (*Tropaeolum majus*) o la carne gorda (*Talinum paniculatum*), hoy se encuentran naturalizadas, no tanto en los campos de cultivo o quintas, sino más bien en los jardines urbanos, puesto que se utilizaron en el pasado como especies ornamentales y en la actualidad, bien adaptadas a las condiciones ambientales, crecen y se perpetúan casi sin la ayuda del hombre junto a nuestras casas. Por otro lado, para muchas de estas especies se conjugan también las propiedades curativas o medicinales, como el caso del diente de león (*Taraxacum officinale*) (McVicar, 2004; Itzik, 2007).

En cuanto la forma de recolección, acondicionamiento y preparación, con estas plantas se procede de manera idéntica a las hortalizas usuales. Siempre es preferible utilizar las hojas y tallos tiernos, y en casi todos los casos pueden incluirse también las flores en las preparaciones si se desea. En los casos en que los matices de sabor pueden resultar pronunciados, es posible mezclar las especies silvestres con las habituales. El campo culinario de estas plantas es amplio, pero se enmarca principalmente en la comida casera. En particular, resulta muy acorde al estilo alimentario vegetariano.

Subyace un concepto básico en esta temática, y es el hecho de que se promueve el aprovechamiento de plantas que crecen espontáneamente, que no han requerido su siembra, cultivo, ni gasto de energía para su crecimiento. Desde luego, esto no quita la

## INVESTIGACIÓN

De Magistris

Descripción botánica, ecología [...]

posibilidad de que, instaladas en una huerta, jardín o terreno baldío, se les pueda prodigar unos mínimos cuidados, aunque la temática por si misma alienta la reducción en el uso de recursos e incorporación de energía en forma directa (riego, roturación) o indirecta (agroquímicos, plásticos). Nótese que tomando estos recaudos básicos, se estará obteniendo un alimento libre de residuos químicos, los cuales, al contrario son frecuentes en los productos vegetales de producción masiva.

Al recolectar plantas silvestres para su consumo es preciso comprobar que:

*a) no hayan entrado en contacto con residuos sólidos procedentes de la descarga de basura y otros contaminantes;*

*b) no hayan crecido sobre rellenos de dudosa procedencia, que pueden contener tanto restos de basura, hollín, como barros cloacales, residuos sólidos industriales o de la construcción como arenas de fundición, residuos de curtiembres, pinturas, amianto, etc.*

*c) no tengan contacto con gases de combustión de vehículos, hollines, humos de quemas, o bien restos de pinturas, aceites lubricantes y/o combustibles;*

*d) no procedan de sitios frecuentados por animales domésticos (perros, gatos o ganado);*

*e) no hayan crecido en huertas o quintas donde se utilizan agroquímicos para el control de malezas y plagas.*

En términos generales, se requiere tener certezas de que han crecido en un terreno adecuado. Las primeras horas después de una lluvia son ideales para juntar este tipo de plantas que complementan y diversifican nuestra alimentación, pues el polvo atmosférico y la arena que pueden estar adheridos a las hojas se lavan naturalmente. Finalmente, ante dudas en cuanto a la identidad botánica de una especie, es preferible evitarla hasta tanto se tenga certeza de su contestabilidad, de que no se trata de una planta tóxica.

Otro aspecto a tener en cuenta es como incluir una maleza comestible a la dieta. Si nunca se consumió la planta, se debe primero consumir una pequeña porción y esperar 2 a 3 horas para corroborar no presentar ningún problema como dolor de estómago, pesadez, vómitos o diarrea. Poco a poco se podrá incrementar las porciones consumidas hasta llegar a las porciones que se consumirán habitualmente en la dieta. Si se sufre de alguna enfermedad crónica como problemas en los riñones, reumatismo, hipertensión, etc., se aconseja antes consultar con un médico nutricionista o naturista.

## OBJETIVOS

Este artículo tiene el objetivo de presentar la descripción botánica, rasgos ecológicos o de hábitat, aspectos de su recolección, principales propiedades y ejemplos de modos de aprovechamiento o preparación de un conjunto de 15 especies de plantas silvestres, concebidas también como “yuyos” o malezas, pero que pueden incorporarse a las comidas habituales en cada estación del año. Además, son mencionadas otras 15 especies afines a los géneros o familias de la lista principal. Se

## INVESTIGACIÓN

De Magistris

Descripción botánica, ecología [...]

pretende brindar un conjunto de datos e informaciones sobre este tema con relevancia alimenticia, ecológica y social, dado que cualquier persona interesada podrá aprovechar ventajosamente a estas plantas, sin dedicar gasto alguno en su cultivo u obtención, sino únicamente tomando una serie de recaudos básicos, como no colectar plantas de sitios que pueden estar sometidos a contaminación por residuos, combustibles, aceites, gases de combustión, o bien donde frecuenten animales domésticos.

### MATERIALES Y MÉTODOS

Sobre la base de conocimiento propia acerca de las especies silvestres más frecuentes en la región rioplatense, en su mayor parte exóticas, calificadas como malezas y con aptitud comestible, se determinó una lista inicial con 15 de ellas, pertenecientes a 12 familias botánicas distintas. Para algunos casos se incluyeron especies afines de un mismo género o familia (Tabla 1).

Las investigaciones incluyeron trabajo de campo y de gabinete, entre 2015 y 2016. La fase de campo se desplegó en sitios de la Reserva Natural Provincial Santa Catalina (sitio donde se asienta la Facultad de Ciencias Agrarias-UNLZ), como así también en establecimientos hortícolas y florícolas, tambos, campos ganaderos, bordes de caminos suburbanos y rurales, y huertas familiares y jardines particulares urbanos del sur del AMBA. En algunos se procuró obtener datos acerca del conocimiento o no de ciertas especies comestibles por parte de los productores o vecinos.

También se recogieron testimonios o comunicaciones personas de mayores, muchas veces inmigrantes, acerca de sus propios conocimientos en cuanto a la recolección de plantas silvestres para alimento en sus países de origen.

Para cada especie elegida se elaboró una descripción botánica, a partir de material vegetal fresco recolectado y observado luego en el Gabinete de Botánica de la Fac. Cs. Agrarias-UNLZ. Esta labor se llevó a cabo con base en las descripciones provistas por las floras regionales (Cabrera (ed.) (1963, 1967, 1968); Cabrera & Zardini (1977), tratados sobre malezas (Marzocca, 1994) y la obra de Rapoport *et al.* (2009) sobre la presente temática. Las descripciones textuales se complementan con 6 figuras de aspectos generales, 2 figuras compuestas con detalles morfológicos y 6 figuras compuestas que ilustran la preparación.

Para la actualización de la nomenclatura botánica se siguió la Flora del Conosur: catálogo de las plantas vasculares, una plataforma digital del Instituto de Botánica Darwinion de San Isidro (CONICET - Argentina) [www.darwin.edu.ar](http://www.darwin.edu.ar). En las descripciones se volcó, además, la experiencia personal en cuanto a los sitios y hábitos de crecimiento, épocas de cosecha y otros rasgos botánico-ecológicos.

Se ensayaron preparaciones culinarias de las especies tratadas, no con el objeto de obtener un catálogo gastronómico o ser recetas gourmet, sino simplemente para dar testimonio de su uso, brindar ideas de las opciones de aprovechamiento de las plantas y su combinación con alimentos usuales. Si bien en el ámbito de este artículo prevalece el contexto de la alimentación vegetariana u ovo-lacto-vegetariana, también es posible, desde luego, combinar las especies tratadas con carnes.

Las especies fueron fotografiadas en su ambiente natural y en gabinete, en cuanto a sus aspectos de hábitat, morfológicos, en las diferentes fases de su acondicionamiento

## INVESTIGACIÓN

De Magistris

Descripción botánica, ecología [...]

para el uso alimenticio y durante el proceso de preparación y de los platos servidos. Se utilizó una cámara Canon SX50.

Los análisis de composición química y /o nutritiva no son propios, sino recopilados y seleccionados de fuentes específicas para el tema como Guyot *et al.* (1980); McVicar (2004); Pamplona Roger (2006); Itzik (2007); Rapoport *et al.* (2009).

**Tabla 1.** Lista de las especies descritas en este artículo, indicando la familia a la cual pertenecen y el ciclo de vida.

Especie	Familia	Ciclo
1. <i>Urtica urens</i> – Ortiga y afines.	URTICÁCEAS	A-OIP
2. <i>Rumex crispus</i> – Lengua de vaca y afines.	POLIGONÁCEAS	A/PVO
3. <i>Amaranthus hybridus</i> – Yuyo colorado y afines.	AMARANTÁCEAS	A-PVO
4. <i>Chenopodium álbum</i> – Quinoa blanca.	CHENOPODIÁCEAS	A-PVO
5. <i>Portulaca oleracea</i> – Verdolaga y afines	PORTULACÁCEAS	A-PVO
6. <i>Stellaria media</i> – Capiquí.	CARIOFILÁCEAS	A-OIP
7. <i>Coronopus didymus</i> – Mastuerzo; <i>Diplotaxis tenuifolia</i> – Roqueta y afines.	BRASICÁCEAS	A-OIP
8. <i>Medicago polymorpha</i> – Trébol de carretilla y afines.	LEGUMINOSAS	A-PVO
9. <i>Tropaeolum majus</i> – Capuchina, taco de reina.	TROPEOLÁCEAS	P
10. <i>Borago officinalis</i> – Borraja.	BORAGINÁCEAS	A-OIP
11. <i>Salpichroa organifolia</i> – Huevito de gallo.	SOLANÁCEAS	A/P
12. <i>Cynara cardunculus</i> - Cardo de Castilla.	ASTERÁCEAS	P-PVO
13. <i>Taraxacum officinale</i> – Diente de león.	ASTERÁCEAS	P-OIP
14. <i>Sonchus oleraceus</i> – Cerraja.	ASTERÁCEAS	A-OIP
15. <i>Tagetes minuta</i> – Chinchilla, huacatay.	ASTERÁCEAS	A-PVO

**Referencias:** A: Anual; P: Perenne; OIP: ciclo otoño-invierno-primavera; PVO: ciclo primavera-verano-otoño.

## DESCRIPCIONES

### 1. Ortiga (*Urtica urens* L.)

*Descripción botánica y ecológica.* La ortiga es una especie herbácea anual, cuyo ciclo se extiende desde mediados o fines del otoño, hasta principios del verano. Florece en el invierno. En determinados ambientes, como los sombreados y/o protegidos, las plantas de Ortiga pueden permanecer todo el verano, incluso observándose germinación desde el mes de febrero. Su hábito de crecimiento es erguido a algo decumbente, según la densidad de plantas con la ocupa el terreno. Toda la planta está cubierta por pelos urticantes. Los tallos, de hasta 50 cm de altura, son algo rígidos y tienen una sección cuadrangular; sus ramificaciones laterales son poco desarrolladas. Las hojas miden entre 3 y 4,5 cm de largo, a veces, hasta 6 cm o más; son opuestas, de forma elíptica y el borde es notablemente aserrado. El pecíolo es delgado, de 1 a 3 cm de largo. Toda la lámina está cubierta en ambas caras por pelos urticantes esparcidos. Las flores son unisexuales, muy pequeñas, de color blanco verdoso, y están reunidas en inflorescencia en forma de glomérulos axilares a las hojas. (Fig. 6, A-B) Es originaria de Europa. Como maleza se encuentra en terrenos dedicados a cultivos intensivos o semi-intensivos, como huertas, viveros, invernaderos hortícolas y florícolas, montes frutales, cultivos de papa, alfalfa, aromáticas; en granjas y criaderos porcinos; en establecimientos de cría vacuna, junto a los corrales y mangas; y como planta naturalizada en jardines, parques, veredas, bordes de caminos, banquetas, montes de abrigo, etc. También crece en jardines, junto al césped, y huertas familiares.

*Usos y propiedades.* En cuanto a su aprovechamiento alimenticio, se consumen sus hojas, flores y tallos tiernos, en sopas, cocidos al vapor o salteados, para combinarse con purés de papas (los convierte en exquisitos) u otras hortalizas, guisos, tortillas, preparados con fideos, arroz y otros cereales. También se pueden desecar sus hojas, triturarlas finamente, guardarlas en envases y utilizarlas luego para complementar los platos indicados, siempre sometiéndolas a cocción (Fig. 8, A-E). La propiedad urticante de los pelitos desaparece ni bien las partes de la planta son sometidas a una cocción suave. Al respecto, se aconseja no hervir o saltear excesivamente, para no perder su valor nutritivo en cuanto a vitaminas y otros compuestos, así como para evitar que los minerales se pierdan con en el agua de cocción y la verdura es colada. Recolectar con guantes, o en su defecto, con cuidado, tomando las plantas desde su base en caso de arrinconarlas por completo, o bien cortar las hojas y tallos tiernos con una tijera y aprovechar el rebrote posterior. Desde el punto de vista nutricional, es rica en hierro, silicio (éste elemento está presente en los pelos), y vitaminas A, C y K. Evitar consumir las semillas, debido a un posible supuesto efecto inhibitor de la eliminación de orina.

Notas: también se usa como planta medicinal, para fortalecer el cuero cabelludo. En región rioplatense crece también *Urtica circularis*, de porte más reducido y color verde tenue, con las hojas de contorno orbicular, a veces más ancha que larga, sumamente punzante, pero igualmente útil como alimenticia. Una especie también europea es *Urtica dioica*, muy poco frecuente en la región del centro de la Argentina. *Parietaria debilis* (ocucha) y *P. officinalis* (hierba de los muros), ambas de distribución cosmopolita, son hierbas no urticantes de esta misma familia que crecen en lugares húmedos, incluso sobre grietas de paredes y oquedades en las construcciones

antiguas e incluso pilas de escombros. Pueden aprovecharse de igual modo que la ortiga común.

## 2. Lengua de vaca (*Rumex crispus* L.)

*Descripción botánica y ecológica.* Se trata de una hierba perenne, glabra, de hasta 1,2 m de altura, con la raíz notablemente pivotante y amarillenta. Tallos erectos o ascendentes, estriados, verdes, simples o ramificados hacia su porción superior. Hojas basales oblongo-lanceoladas, algo crespas, de márgenes sinuosos, de 15 a 30 cm de largo; hojas superiores lanceoladas, sésiles, más pequeñas; base atenuada, ócrea membranácea amarillenta a castaña. Flores pequeñas, muy numerosas, verdosas, protegidas por un perigonio calicoide, reunidas en glomérulos y, en conjunto formando una inflorescencia de contorno cilíndrico-fusiforme de 20 a 40 cm de longitud. Fruto aquenio incluido en los restos del perigonio, formando éste 3 valvas aladas, conteniendo una sola semilla. (Fig. 6, C) Es originaria de Europa, y se la encuentra adventicia en todo el mundo. Comienza a vegetar hacia fines del invierno; florece desde la primavera hasta el verano y fructifica hasta mediados del otoño. Es una especie pionera en terrenos alterados, y de ahí su calificativo de maleza.

*Usos y propiedades.* Como planta comestible, es posible aprovechar sus hojas y tallos tiernos, para preparar mezclas de verduras cocidas al vapor, en tortillas, bocadillos, purés de papas, y en guisos con arroz (Fig. 8, F-H). Es conveniente consumir esta especie en cantidades moderadas, es decir, sin sobrepasar la cantidad usual que uno tomaría con otras hortalizas, debido a su contenido de oxalatos de sodio y potasio. Sus propiedades nutritivas se asemejan a las de lechuga, es principalmente una fuente de fibras y agua.

Nota: cabe aclarar que en el sur de Entre Ríos también se denomina “lengua de vaca” a otra especie, *Jaborosa integrifolia* Lam. (Solanáceas), típica de campos ganaderos con suelos húmedos y limosos, a veces invasora, y no comestible.

## 3. Yuyo colorado (*Amaranthus hybridus* L.) Ataco, bledo.

*Descripción botánica y ecológica.* Planta herbácea, anual, erecta, de hasta 2 m de altura, con los tallos cilíndricos, glabros o pilosos, ramificados desde las base. Hojas alternas, pecioladas, ovadas a ovado-romboideas o lanceoladas, agudas, sub-obtusas o emarginadas, de borde entero. Flores unisexuales en la misma planta, rojizas a verdosas, agrupadas en espigas o panículas estrechas, axilares y terminales, erectas a péndulas, ramificadas en la base, de 8 a 15 cm de longitud. Fruto sub-globoso (utrículo), con una sola semilla, acompañado por brácteas. Es originaria de América cálida y templada. (Fig. 6, F-G) Es una de las malezas más comunes, especialmente en los cultivos de verano, pasturas y áreas disturbadas. Comienza a vegetar hacia fines del invierno, florece en la primavera y principios del verano, y fructifica en el otoño, incluso hasta principios del invierno si el tiempo es benigno.

*Usos y propiedades.* Al igual que la especie anterior, es preciso consumirla en pequeñas cantidades, para evitar la acumulación de oxalatos de sodio y potasio,

cristales microscópicos que están presentes en todas las verduras de hoja. En esta especie, la inflorescencia no resulta convenientemente aprovechable –excepto al momento de su aparición- debido a que las flores están protegidas por brácteas algo rígidas, que pueden afectar negativamente la palatabilidad. Pueden aprovecharse en preparaciones junto a otras verduras, como acelga y espinaca, o bien agregarse a sopas, purés, buñuelos, tartas y guisos (Fig. 9, A-C).

Notas: existe en la región al menos media docena de especies silvestres de *Amaranthus* aprovechables como complemento alimenticio. También es comestible, dentro de esta familia botánica, la lagunilla (*Alternanthera philoxeroides*), una planta hidrófila rastrera, de la cual pueden aprovecharse sus partes tiernas (hojas, tallos, brotes y botones florales) (Fig. 9, C).

#### 4. Quinoa blanca (*Chenopodium album* L.)

*Descripción botánica y ecológica.* Planta anual, erguida, ramificada, de 0,50 a 1,8 m de altura. Raíz principal pivotante, con numerosas raicillas laterales. Tallo grueso en la base, acanalado, a menudo purpúreo o rosado. Hojas alternas, pecioladas, rómbico-ovadas, ovadas u oval-lanceoladas, con el borde casi entero a irregularmente sinuado-lobado o dentado, a veces 3-lobadas, de 2,5 a 8 cm de largo por 3 cm de ancho, algo pruinosas, color verde claro ceniciento a azulado, a veces con tinte rosado. Flores pequeñas, verdosas, sésiles, agrupadas en glomérulos, y éstos a la vez formando panículas axilares o terminales. Fruto utrículo uniseminado, cubierto por los restos de la flor. (Fig. 6, D-E) Especie originaria de Europa, adventicia en casi todo el globo. Muy frecuente como maleza de los cultivos de verano, pasturas y terrenos modificados. Comienza a vegetar hacia fines del invierno, florece en la primavera y principios del verano, y fructifica en el otoño.

*Usos y propiedades.* Pueden combinarse en preparaciones con otras verduras, como acelga y espinaca, agregarse a sopas, purés, buñuelos, tartas y guisos (Fig. 9, A-C). Sus semillas también pueden consumirse y son una fuente muy importante de vitamina A. No indicada para personas con problemas renales y reumatismo.

Notas: un pariente americano de esta especie (*Ch. quinoa*) proporciona la quinoa o kinoa, cuyas semillas comestibles, consideradas un pseudocereal exhiben un alto valor nutricional, por contener prácticamente todos los aminoácidos esenciales. *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants (paico) (anteriormente clasificada como *Chenopodium ambrosioides* L.) es una planta aromática, común como maleza en jardines, canteros, macetas, campos, huertas, viveros, corrales, gallineros, terrenos baldíos y bordes de caminos. Sus hojas y tallos son utilizados para preparar infusiones digestivas con muy agradable sabor.

#### 5. Verdolaga (*Portulaca oleracea* L.)

*Descripción botánica y ecológica.* Planta anual estival (ciclo de 4-5 meses), herbácea, con los tallos y hojas suculentos, desprovista de toda pilosidad. Su porte es rastrero al estado adulto, y toda planta adquiere en ese lapso una coloración rojizo-anaranjada. Las hojas son pequeñas, de 1 a 3 cm de largo, sin peciolo, de forma obovada a espatulada, y color verde claro. Las flores son pequeñas –pueden pasar

desapercibidas si no se observa con detenimiento- ubicadas en las axilas de las hojas superiores y de color amarillo. Los frutos son pequeñas cápsulas con dehiscencia transversal. Las semillas, son diminutas, esféricas, negras, y cada planta puede llegar a contener 52.000 de ellas. (Fig. 6, H-I) Crece en todo tipo de terrenos, en huertas y chacras (en la agricultura como maleza del maíz y el girasol), montes frutales y forestaciones. Gusta de los sitios abiertos y bien soleados, con suelos bien drenados. Ante situaciones de sequía pierde sus hojas y permanecen vivos sus tallos suculentos y rojizos, adosados al suelo. Originaria probablemente de la India, naturalizada en América desde hace siglos. Para la zona rioplatense, esta especie está disponible desde fines de octubre hasta febrero, aunque para estas últimas fechas, habrá que elegir sólo los rebrotes tiernos o eventualmente las plantas jóvenes nacidas de las semillas de la misma temporada.

*Usos y propiedades.* Se pueden comer todas las partes tiernas de la planta, integrando sopas, guisos, purés, tortillas y en otras recetas más específicas, como tartas, empanadas y canelones (Fig. 9, D-G; 10, A-B). Se trata de una de las plantas silvestres más nutritivas. Según cita Rapoport *et al.* (2009) como recopilación de varios artículos, presenta alto contenido de aceite Omega-3; 26 mg de vitamina C (cada 100 gr); hasta 8.300 UI de vitamina A y un 21-27 % de proteínas. En cuanto a los minerales, se reporta un contenido (cada 100 gr de hoja fresca) de 55 mg de calcio; 295 mg de potasio; 6,4 mg de hierro, 0,44 mg de zinc y 0,37 mg de manganeso.

Nota: pertenece a esta misma familia la llamada carne gorda (*Talinum paniculatum*), una planta herbácea, perenne, con los tallos y hojas algo suculentos. Los tallos son cilíndricos, erguidos a tendidos; las hojas son elípticas, de 4 a 8 cm de largo, glabras, provistas de un brillo sedoso. Las hojas más tiernas pueden ser aprovechadas para mezclar con otras verduras, cocidas al vapor o salteadas, en sopas, buñuelos y en preparaciones con arroz o legumbres, optando por una proporción variable de acuerdo al gusto personal. Es una especie americana, naturalizada en parques y jardines, donde se integra como planta decorativa, por sus diminutas pero simpáticas flores de color rosa y sus pequeños frutos globosos amarillentos a violáceos, dispuestos sobre inflorescencias ramificadas y muy laxas.

## 6. Capiquí (*Stellaria media* (L.) Vill.) – Pamplina, Alsine.

*Descripción botánica y ecológica.* Es una hierba anual, glabra o laxamente pilosa, generalmente tendida, a ligeramente erguida cuando crece en otras plantas, delicada. Con los tallos muy delgados u quebradizos. Las hojas son pequeñas, de 12 a 18 mm de largo, oval-elípticas, con el ápice agudo, pecioladas a casi sésiles, de color verde claro. Las flores se ubican en las axilas de las hojas o en cimas en los extremos de los tallos; son pequeñas, largamente pediceladas, con 5 pétalos blancos lineares, bifurcados en su ápice. El fruto es capsular, de 5 mm de largo, unilocular, y contiene numerosas semillas. (Fig. 6, J) Aparece hacia mediados o fines del otoño, y florece durante el invierno y la primavera. Se amarillea y muere a principios del verano. De origen europeo, hoy se la encuentra naturalizada en regiones de todo el globo. En la zona central de la Argentina habita en jardines, bordes de caminos, campos de cultivo, forestaciones, siempre en lugares húmedos y medianamente fértiles, y resguardados. Es una de las malezas invernales permanentes en las quintas hortícolas y florícolas, así como en viveros, montes frutales. Especie apreciada por las gallinas y otras aves.

*Uso y propiedades.* Como planta comestible, se adecúa para complementar ensaladas frescas, o como verdura ligeramente cocida, combinada con otros vegetales (Fig. 10,

E). También se agrega en sopas y rehogados. Dada la fragilidad de sus tejidos, se aconseja agregarla al final en las ensaladas, sin revolver demasiado. Es rica en sales y oligoelementos (especialmente magnesio, silicio, potasio, fósforo, hierro y cobre), así como en vitaminas del grupo B y C. Se le atribuyen propiedades expectorantes, emolientes y tónicos.

### 7. Mastuerzo (*Coronopus didymus* (L.) Sm.)

*Descripción botánica y ecológica.* Se trata de una planta anual, rastrera a algo ascendente si dispone de apoyo, conformando una roseta de numerosas hojas basales en la primera etapa vegetativa, ramificada luego en varios vástagos rastreros con hojas alternas separadas, en cuyos extremos aparecen las inflorescencias. Las hojas son bipinnatisectas, de contorno lanceolado-oblongo, de color verde intenso. Las inflorescencias se presentan en racimos con; las flores son diminutas, blancas, con cuatro pétalos blancos a blanco-crema o blanco-verdoso, y los frutos, unas silículas indehiscentes de no más de 2,5 mm de ancho, en número de 30 a 60 por cada racimo. (Fig. 6, K-L) Vegeta desde mediados del otoño, florece desde finales del invierno e inicio de la primavera. Se propaga fácilmente por medio de las semillas, que se presentan en número de 2 por cada fruto. Originaria de Europa, crece como adventicia en zonas templadas de la Argentina. Es una especie muy frecuente en quintas hortícolas, viveros, establecimientos florícolas, donde se la considera una de las malezas invernales más comunes, aunque no siempre problemática en grado agudo, pues es de fácil extirpación por medios mecánicos, debido a su sistema radical superficial. Prospera en suelos húmedos, con adecuado contenido de materia orgánica.

*Usos y propiedades.* Como planta comestible, su sabor es pronunciado, picante, similar al del rabanito o el berro de agua. Se adapta para su uso en ensaladas frescas, finamente picada (las hojas enteras pueden usarse si son tiernas), fundamentalmente como complemento de las verduras y hortalizas tradicionales (lechuga, cebolla, tomate). También es apropiada para combinar en ensaladas con otras hortalizas, como papas, remolacha, hinojo, pepino o legumbres (Fig. 10, C). El mastuerzo tiene un muy alto contenido de proteínas. Es además una fuente de calcio, es rico en vitamina C y fibras.

Nota: la roqueta, rucoleta o rúcula selvática (*Diplotaxis tenuifolia*) es una planta anual a perenne que alcanza 80 cm de altura. Los tallos se presentan muy ramificados. Las hojas son variablemente lobuladas. La floración ocurre en racimos terminales. Las flores son amarillas, con cuatro pétalos en cruz, reunidas en racimos laxos. Los frutos son silículas de 3 a 6 cm de longitud, largamente pedunculadas, con un apéndice o pico en el extremo. (Fig. 6, M-N) Crece bien en suelos medianamente fértiles y no compactados. Sus hojas pueden consumirse de modo semejante a las de la rúcula (*Eruca vesicaria* (L.) Cav.), es decir, frescas en ensaladas, sándwiches y vinagretas (Fig. 10, D). Se comercializa como bajo el nombre de rúcula selvática. También son comestibles la bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*), la mostacilla (*Rapistrum rugosum*) y la nabiza (*Brassica rapa* ssp. *sylvestris* = *Brassica campestris*) entre otras.

### 8. Trébol de carretilla (*Medicago polymorpha* L.) (*M. hispida* Gaertn.).

*Descripción botánica y ecológica.* Planta anual, glabra, ramificada desde la base, con vástagos ascendentes o decumbentes. Hojas compuestas tri-folioladas, con los folíolos cuneados u ovals, dentados, sin máculas, de 5 a 15 mm de long.; estípulas

notablemente laciniadas. Flores amarillas, pequeñas, de unos 4 mm de largo, reunidas en el extremo de pedúnculos axilares cortos, igual de largos que las hojas. El fruto es una legumbre con varias semillas, retorcida en espiral con 2 a 4 espiras, de 5 a 8 mm de ancho, provisto de una doble fila de pequeños ganchitos o gloquidios. (Fig. 7, A) Crece como planta cespitosa, conformando manchones o parches de un metro cuadrado o más, en pastizales de zonas húmedas, pasturas, bordes a alambrados, al resguardo de cortinas forestales, y en huertas y jardines.

*Usos y propiedades:* Los brotes tiernos, botones florales y flores, no demasiado picados, pueden emplearse para enriquecer o complementar ensaladas mixtas de verduras frescas. También son útiles como agregado verde en sandwiches (Fig. 10, F). Contiene taninos, ácidos orgánicos, glucósidos y pigmentos.

Nota: también crecen en la región otras leguminosas anuales o bianuales rastreras, como *M. lupulina* L. (lupulina), cuyos frutos no poseen gloquidios; *Medicago arabica* (L.) Huds. (trébol de carretilla, trébol de hojas manchadas), característica por presentar una mancha morada en el centro del folíolo.; *Trifolium repens* (trébol blanco) y *Trifolium pratense* (trébol rojo). Todas ellas pueden aprovecharse como plantas comestibles, especialmente sus brotes tiernos y sin manipularlos demasiado.

### 9. Taco de reina (*Tropaeolum majus* L.) - capuchina.

*Descripción botánica y ecológica.* Es una planta anual a semi-perenne, rastrera, decumbente a trepadora, de consistencia algo suculenta y crecimiento rápido. Las hojas son alternas, color verde claro a azulado, opacas, algo cerosas en la superficie, de forma orbicular (limbo redondeado), de 6 a 15 cm de diámetro, con el pecíolo largo a muy largo, inserto en forma perpendicular al limbo, con la capacidad de enroscarse en los tallos de otras plantas y así servir de fijación a los tallos ascendentes. Las flores son medianas, llamativas, zigomorfas, con la corola de color amarillo a naranja, a veces con matices, zonas o estrías de color crema, colorado o bordó; el cáliz, de color amarillo-verdoso, se prolonga hacia atrás en forma de espolón. Fruto capsular, ligeramente carnosos, tricarpelar, de 1,5 cm de diámetro. (Fig. 7, D-E) De origen sudamericano (Andes centrales de Perú y Colombia), esta especie posee aptitudes como planta decorativa, aunque debido a su rusticidad suele proliferar espontáneamente, sin mediar cuidado alguno de cultivo, en parques y jardines, áreas suburbanas y bordes de caminos, pero sin llegar a constituirse en una maleza perjudicial para el agro.

*Usos y propiedades.* Sus hojas, pecíolos, brotes tiernos, flores y botones florales pueden usarse como complemento en ensaladas, o para otorgar a sopas y guisos su particular matiz de sabor, tal vez algo semejante al del cilantro (*Coriandrum sativum*). En particular, las flores sirven para la decoración de los platos (Fig. 11, A-C). Los botones florales encurtidos constituyen una opción de condimento similar a las alcaparras. No sobrepasar los 15 gr. de la planta en una comida, o los 30 gr. en el día.

### 10. Borraja (*Borago officinalis* L.)

*Descripción botánica y ecológica.* La borraja es una planta herbácea, anual, de entre 30 y 70 cm de alto, que germina en el otoño y florece desde fines del invierno hasta la primavera. En los alrededores de Buenos Aires, para el mes de mayo comienza a crecer formando primero rosetas basales robustas (Fig. 5). Las hojas son espatulado

romboidales, pecioladas, y notablemente pilosas. Tanto sus tallos erectos, como las grandes hojas obovadas a oblongas, y las inflorescencias, presentan pelos blanquecinos más o menos densos. Las flores, de color azul, son péndulas; su corola recuerda la forma de una estrella y en su centro se ubican los estambres oscuros. (Fig. 7, B-C) Es originaria de la región europea del Mediterráneo y el sur de Asia. Se establece con éxito en terrenos con suelos con variable fertilidad pero bien drenados, incluso sobre escombros o demoliciones. El crecimiento es rápido.

*Usos y propiedades.* De esta especie se pueden consumir sus hojas como verdura cocida, particularmente para rellenos de pastas, como canelones y ravioles (Fig. 11, D-H). Además, con las flores secas puede hacerse una infusión. Es una especie muy rica en agua y con bajo contenido de hidratos de carbono, por lo que se recomienda su consumo a personas con diabetes. Posee además un alto contenido de potasio, y vitaminas A, B y C, lo que le confiere un alto poder antioxidante. De esta especie se pueden consumir sus hojas como verdura cocida, particularmente para rellenos de tartas y pastas (canelones y ravioles). Además, con las flores secas puede hacerse una infusión, son ricas en nitrato de potasio y mucílagos (Guyot *et al.*, 1980).

### 11. Huevito de gallo (*Salpichroa organifolia* (Lam.) Baill.)

*Descripción botánica y ecológica.* Perteneciente a la familia de la papa y el tomate, el huevito de gallo es una planta herbácea de época estival que germina en la primavera, crece durante el verano y fructifica durante el otoño del año siguiente. Se trata de una planta rústica, pero con una estructura vegetativa algo delicada, capaz de extenderse sobre el suelo o trepar sobre otras plantas, arbustos, rejas, cercos y alambrados. Sus tallos son delgados, muy ramificados, y las hojas pequeñas a medianas, de 2,5 a 7 cm de largo, de forma ovado-espátulada. Cuando germina y en los días de su crecimiento vegetativo, el observador no entrenado puede confundir esta especie con orégano (*Origanum vulgare*), y de ahí el epíteto específico. Las flores, muy bonitas, de color blanco crema, con corola “urceolada”; miden hasta 1 cm de longitud, y los frutos, unas bayas de forma ovoide, color blanco-perlado de hasta 1,5 o 2 cm de largo (eventualmente hasta 4 cm), son comestibles, presentando un sabor dulzón, aunque con un matiz típico que recuerda al tomate. (Fig. 7, F-G) Se presenta en terrenos baldíos, costados de las vías férreas, chacras y jardines, generalmente como planta trepadora en los alambrados, cercas, sobre arbusto o en las quedades de los árboles.

*Usos y propiedades.* Las bayas presentan un sabor ligeramente dulce, aunque con el matiz típico del tomate. Se consumen maduras y frescas o bien en conserva (Fig. 12, A). Sobre peso seco, poseen hasta 18 % de proteínas y 3,5 % de hierro. Comercialmente se suelen utilizar para reemplazar a las uvas en algunas ensaladas de frutas enlatadas, lo cual está aprobado por la legislación. Aún sin ser objeto de reemplazo de las uvas, el agregado de huevito de gallo, sin dudas, enriquece la ensalada en sabor y aspecto. Se conocen también sus propiedades como cicatrizante.

Nota: otro fruto comestible emparentado con el huevito de gallo es del camambú (*Physalis viscosa*), una herbácea rastrera semi-trepadora con flores amarillas y frutos en forma de baya color naranja, cubiertos por el cáliz hasta la madurez. Adecuado para elaborar mermelada (Fig. 12, B-C).

## 12. Cardo de Castilla (*Cynara cardunculus* L.)

*Descripción botánica y ecológica.* Planta perenne, de hasta 1,7 m de alto en la floración, con grandes hojas pinatisectas de color verde claro ceniciento en el haz y blanco ceniciento en el envés piloso, provistas en los bordes de espinas amarillentas. Las inflorescencias son capítulos solitarios, robustos, de hasta 6-7 cm de diámetro, con numerosas flores azul-violáceas. Los frutos son los llamados “panaderos” que se dispersan por el viento en verano. (Fig. 7, H-I) Aunque su origen es la Cuenca del Mediterráneo, se ha asilvestrado en todos los Continentes. Constituye el ancestro silvestre del alcaucil (*Cynara cardunculus* cv. *scolymus*). En la Argentina se la encuentra comúnmente en las provincias del centro, Cuyo y el norte de la Patagonia. En la llanura pampeana crece donde el suelo ha sido removido o disturbado, especialmente en los montículos de tierra resultantes del dragado de arroyos o canales.

*Usos y propiedades.* De esta planta es posible aprovechar los pecíolos de las hojas, las flores y los pedúnculos florales jóvenes, en todos los casos, cocidos, rebozados y fritos o salteados (como milanesas) (Fig. 12, D-H). Quienes los han probado –en coincidencia con el autor- aseguran que son más deliciosos que las pencas de acelga (*Beta vulgaris*) preparadas de igual manera. También pueden formar parte de una amplia variedad de guisos. También pueden trozarse y procesarse como “pickles” o encurtidos, conservados en frascos. Para el aprovechamiento de los gruesos pecíolos de las hojas, se descartan los de la base de la planta, pues suelen muy fibrosos. Los intermedios son los más adecuados. Se separan las láminas de los pecíolos y se les retira a éstos las espinas con un cuchillo, y usando guantes. Si se dispone de tiempo y comodidades, esto puede hacerse directamente en el campo, a los efectos de no transportar un excesivo material de follaje. Posteriormente se lavan, y se les retira la piel (epidermis) y sobre todo las “estrias” fibrosas a lo largo, que son como “hilos” (colénquima). Existen varias recetas típicas con esta planta, incluso como parte de la tradicional “bagna cauda” o el “cardo gratinado”, de la cocina tradicional de Aragón (España). Sus flores sirven por sus propiedades coagulantes para hacer la cuajada de algunos quesos ibéricos tradicionales. Consumir cardo es una buena alternativa para las personas diabéticas, pues contiene inulina en lugar de almidón. Contiene también cinarina y luteína.

## 13.- Diente de León (*Taraxacum officinale* (L.) Webber ex F.H. Wigg.)

*Descripción botánica y ecológica.* El diente de león, también llamado amargón o lechuguilla, es una planta herbácea plurianual originaria de Europa y Asia. Presenta un tallo extremadamente corto, próximo al suelo. Sus hojas, del tipo lirada, alargada como una lengua, con el borde irregularmente dentado, conforman un conjunto o roseta basal. La inflorescencia es un capítulo con flores liguladas amarillas, dispuesta en el extremo de un pedúnculo erguido, frágil, hueco, de color castaño amarillento. (Fig. 7, L-M) Toda la planta presenta látex, es decir, una sustancia líquida a viscosa de color blanco que se presenta en algunas familias botánicas. Esta especie crece durante los meses fríos y pierde sus hojas en el verano, aunque permanece viva su raíz y el corto tallo próximo al suelo, del cual rebrotarán las yemas latentes en la siguiente temporada. Se reproduce fácilmente por medio de sus semillas. Es muy común en jardines, huertas, montes frutales, bordes de caminos, césped y praderas.

*Usos y propiedades.* Toda la planta es comestible, desde sus hojas y flores, hasta la raíz. Esta última puede cortarse finamente y agregarse a las ensaladas, o bien secarse, tostarse y molerse para hacer café. Las hojas, hervidas o al vapor, pueden agregarse a guisos, sopas, purés, etc. Las hojas también pueden aprovecharse al estado fresco, finamente cortadas, para agregar a ensaladas mixtas (Fig. 13, A-B, D). Los atributos más sobresalientes son la gran cantidad de fibra que aporta a nuestras dietas y su gran contenido de potasio y vitamina C. Es además muy rica en calcio (187 mg/100 gr); hierro (3,1 mg/100 gr); magnesio (36 mg/100 gr) y fósforo (66 mg/100 gr), entre otros minerales y vitaminas B y C. En oriente es llamada “la madre de las hierbas” porque también posee propiedades medicinales, especialmente como purificador y regulador de la actividad del hígado. Es depurativo; el jugo de sus hojas puede consumirse antes de cada comida, en cantidad de 3 o 3 cucharaditas. En igual sentido, pueden conservarse sus hojas desecadas y tomarse en infusiones según prescripción de la fitomedicina. Las raíces y las hojas contienen taraxacina, un principio activo amargo al cual se debe su acción tónica y digestiva.

#### 14.- Cerraja (*Sonchus oleraceus* L.)

*Descripción botánica y ecológica.* A veces confundida con la anterior, la cerraja (*Sonchus oleraceus*), posee también una inflorescencia en capítulo con flores amarillas, aunque en este caso se presentan agrupadas en los extremos de tallos erguidos, ramificados, provistos de hojas lobuladas, lanceoladas a oblongas, con el margen lobulado espinulado, y con la base abrazando el tallo. Los tallos son huecos, herbáceos, quebradizos, con costillas, de color verde-violáceo, opacos. (Fig. 7, J-K) Toda la planta exuda látex al romperse sus tejidos. Es muy común en suelos modificados, bordes de caminos, baldíos y campos, así como en jardines y huertas domésticas. También aparecen bordes de corrales, granjas avícolas y establecimientos hortícolas y florícolas. En la crianza semi-intensiva de cerdos, donde los animales pastan a campo o se les entrega forraje verde, la cerraja puede incluirse en la mezcla, pues la consumen con suma avidez.

*Usos y propiedades.* Sus hojas (preferiblemente las más tiernas), tallos, y raíces pueden hervirse o cocinarse al vapor, y agregarse a platos a base de arroz, papas y otras hortalizas, así como tartas, risottos de verduras, empanadas y salteados de verduras mixtas. Puede utilizarse en general como la espinaca. Por su consistencia, esta especie no resulta del todo apropiada para ensaladas frescas (Fig. 13, C-E). Al igual que la anterior, no es necesario arrancar la planta entera, puesto que pueden retirarse sus hojas gradualmente, según la necesidad. En la cerraja, si se aprovecha el ápice de la planta, esto estimulará la aparición brotes tiernos, laterales del tallo y axilares a las hojas. Los análisis de nutrientes la cerraja indican hasta 10,2 mg de hierro por cada 100 gr de hojas, así como oligoelementos como el vanadio (0,3 mg/100 gr); molibdeno (0,25 mg/100 gr) y níquel (0,09 mg/100 gr). Sus hojas tienen un alto contenido de vitaminas A y C, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2) y niacina (vitamina B3).

#### 15.- Chinchilla (*Tagetes minuta* L.)

*Descripción botánica y ecológica.* Pariente silvestre de los conocidos copetes (*Tagetes erecta*), la chinchilla es una hierba anual de época estival que se encuentra en los bordes de caminos, campos de cultivo, potreros ganaderos y terrenos baldíos. Es oriunda de América tropical y sub-tropical. Se trata de una planta de porte erecto, con los tallos delgados, alcanzando hasta 1,8 m de alto, aunque más comúnmente de

## INVESTIGACIÓN

De Magistris

Descripción botánica, ecología [...]

entre 50 y 70 cm. Sus hojas están divididas en pinas, con los bordes finamente dentados. (Fig.7, N-Ñ) Toda la planta presenta un olor característico, algo resinoso, que resulta agradable o desagradable según el gusto particular de cada uno. Las flores, de color amarillo verdoso, se agrupan en capítulos.

*Usos y propiedades.* Esencialmente se utilizan sus partes verdes como aromatizante de comidas o condimento (Fig. 13, F.). Como verdura, resulta su sabor muy acentuado y no conveniente. En Perú y Bolivia, donde se la conoce como “huacatay” y “suico”, respectivamente, se la usa y comercializa como condimento. Además, figura entre los condimentos más utilizados por los araucanos de Chile. Como otras especies del género *Tagetes*, la presencia de la chinchilla ahuyenta a insectos del suelo, en particular a los nemátodos, minúsculos gusanos que afectan las raíces de las plantas. Es una planta rica en aceites esenciales como carvona y linalol. Presenta además terpenos (ocimeno y mirceno) que le confieren propiedades antioxidantes, además de antifúngicas y antisépticas.



**Figura 5.** Plantas de cardo de Castilla (*Cynara cardunculus*) y borraja (*Borago officinalis*) recién cosechadas (corresponde a fines de abril), como parte de las labores que sirvieron de base al presente artículo. Las hojas, tallos y raíces no utilizados para la posterior elaboración, se aprovechan la formación de “compost”, junto a otros restos vegetales. FOTO: A. DE MAGISTRIS.

## INVESTIGACIÓN

De Magistris

Descripción botánica, ecología [...]

### AGRADECIMIENTOS

Al Ing. Agr. Nicolás Seba, y la asesora Laura Tablada (IDEL), por su cooperación en las visitas a productores hortícolas. A mi esposa, Eugenia Rodríguez, por su cooperación en la preparación de las recetas.

### BIBLIOGRAFÍA

Bianco, C.A.; Núñez, C.O. & Kraus, T.A. 2000. Identificación de frutos y semillas de las principales malezas del centro de la Argentina. Ed. Fundación Universidad Nacional de Río Cuarto. Río Cuarto, Córdoba.

Cabrera A.L. 1963-1968. Flora de la Pcia. de Buenos Aires. Partes I, III, VI, Colección Científica del INTA, Buenos Aires.

Cabrera A.L. & Zardini, E.M. 1993. Manual de la Flora de los alrededores de Buenos Aires, Ed. ACME, Bs. As. 755 Pp.

Facciola, S. 1990. Cornucopia. A source book of edible plants. Kampong Publications. Vista. California. 678 Pp. Segunda edición 1998.

González, A.D.; Janke, R. & Rapoport, E.H. 2003. Valor nutricional de malezas comestibles. Ciencia Hoy 13 (76): 40-47.

Guyot, A.; Guérin, H.P.; Rastoin, S. & Thiebaut, P. 1980. El Balcón medicinal. Ed. Daimon, Madrid, Barcelona, México. 278 Pp.

Harris, B.C. 1969. Eat the weeds. Keats Publishing, Inc. New Canaan, Connecticut. 254 Pp.

Itzik, A.M. 2007. Todo sobre las plantas curativas. Ed. Latinbooks International, Montevideo. 264 Pp.

Holm L.G.; Plucknett, D.L.; Pancho, J.V. & Herberger, J.P. 1977. The World's worst weeds. University of Hawai. Honolulu. 609 Pp.

Ledesma, R. & Nava, C. 2009. Yuyos bien comidos. Ed. INTA, Rafaela. 18 Pp.

McVicar, J. 2004. El gran libro de las hierbas aromáticas y medicinales. Ed. RBA Integral, Barcelona. 256 Pp.

Marzocca, A. 1997. Vademécum de malezas medicinales de la Argentina. Indígenas y exóticas. Orientación gráfica Editora S.R.L. Buenos Aires. 363 Pp.

Marzocca, A. 1994. Guía descriptiva de malezas del Conosur. Ed. INTA. Buenos Aires. 295 Pp.

Marzocca, A.; Mársico, O. & Del Puerto, O. 1976. Manual de malezas. ED. Hemisferio Sur. Buenos Aires.

## INVESTIGACIÓN

De Magistris

Descripción botánica, ecología [...]

Pamplona Roger, J.D. 2006. Enciclopedia de las plantas medicinales. Editorial Safeliz. Madrid. 398 Pp.

Ragonese, A. & Martínez-Crovetto, R. 1947. Plantas indígenas de la Argentina con frutos o semillas comestibles. Revista de Investigaciones Agrícolas Buenos Aires.1 (3): 147-216.

Rapoport, E.H.; Margutti, L.S. & Sanz, E.H. 1997. . Plantas silvestres comestibles de la Patagonia Argentino-Chilena. Exóticas – Parte I. Universidad Nacional del Comahue / CONICET / Fundación Antorchas. 51 Pp.

Rapoport, E.H; Sanz, E.H. & Ladio, A.H. 2001. Plantas silvestres comestibles de la Patagonia Argentino-Chilena. Exóticas – Parte II. Universidad Nacional del Comahue / CONICET / Fundación Antorchas. 79 Pp.

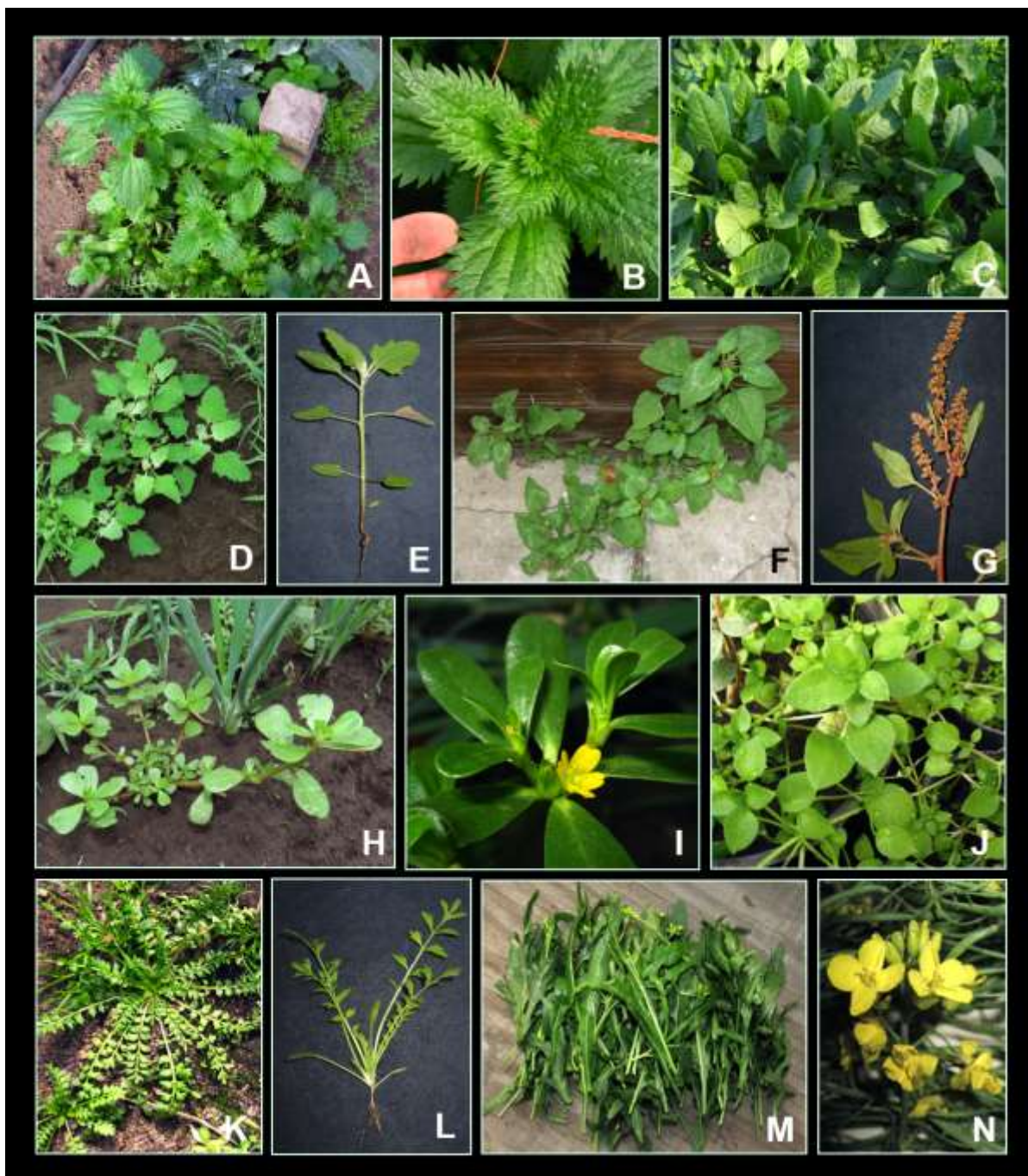
Rapoport, E.H; Marzocca, A. & Drausal, B. 2009. Malezas comestibles del Conosur y otras partes del planeta. Ed. INTA. Buenos Aires. 215 Pp.

Spencer, E.R. 1957. All about weeds. Dover Publications, Inc. New York. 333 Pp.

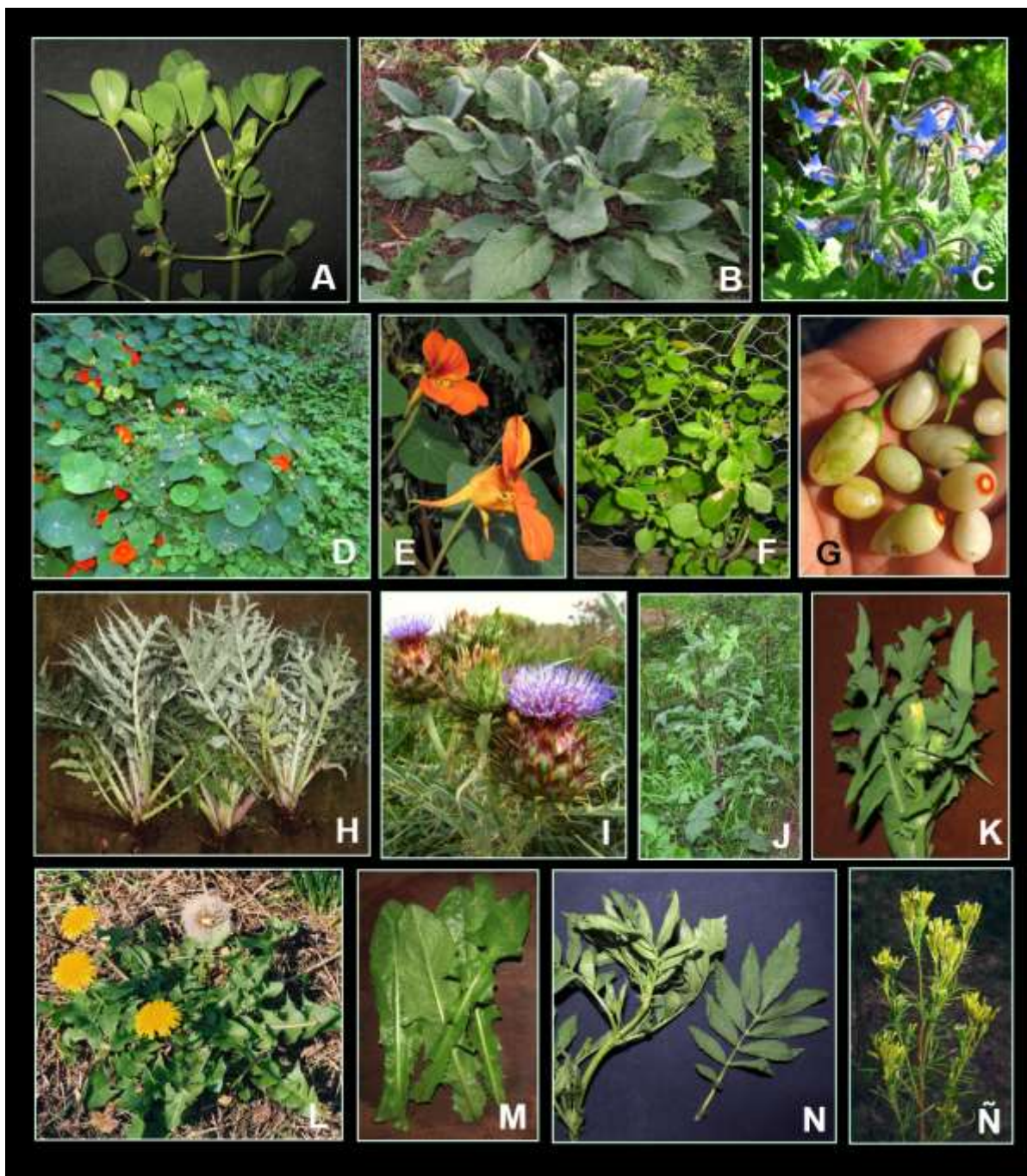
Zurlo, C. & Brandão, M. 1990. As ervas comestíveis. Descrição, ilustração e receitas. Publicações Globo Rural. Sao Paulo. 167 Pp.

*Ana María Broccoli. Ingeniera Agrónoma. Magister Scientiae en Agroecología de la Universidad Internacional de Andalucía, España. Fue docente e investigadora, profesora asociada de Mejoramiento Vegetal de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora; profesora invitada en el Seminario de Derecho a la Alimentación Humana Adecuada, Facultad de Derecho de UBA y en la Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria de Agronomía UBA. Participó del Grupo de Estudio y Trabajo sobre Pueblo Originario Qom, Comunidad La Primavera. Directora de Proyectos de Investigación en Semillas Criollas y Agroecología. En la Facultad de Ciencias Agrarias-UNLZ fundó y dirigió la Cátedra Libre de Agricultura Familiar y Soberanía Alimentaria (CLAFYSA) y la Feria de productos de la agricultura familiar. Motivó numerosas iniciativas relativas a la agroecología, el arte y la temática de las semillas criollas. Dejó un legado significativo a alumnos y colegas, y una impronta que sigue vigente en quienes compartimos trabajos, charlas y debates.*

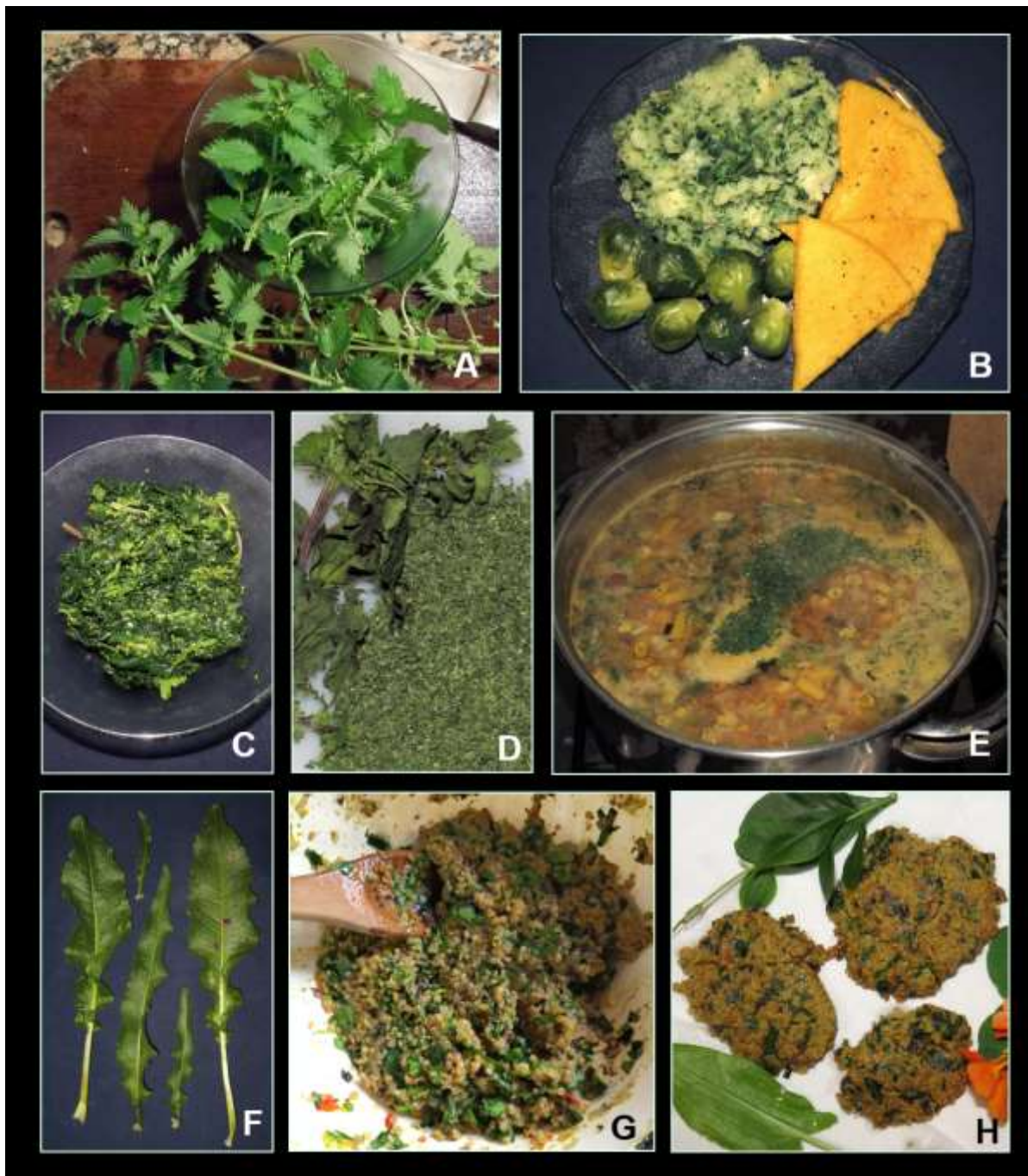
*El autor, septiembre de 2017.*



**Figura 6 A-N.** Aspectos generales y detalles de las especies herbáceas comestibles descritas. A-B, ortiga (*Urtica urens*); A, planta en un cultivo de flores en invernáculo; B, detalle de las hojas; C, aspecto de un parche de lengua de vaca (*Rumex pulcher*); D-E, quinoa blanca (*Chenopodium album*): D, planta joven creciendo en una huerta doméstica; E, plántula; F-G, *Amaranthus* spp.: F, *Amaranthus viridis* en una grieta de zócalo; G, inflorescencia y hojas de *Amaranthus deflexus*; H-I, verdolaga (*Portulaca oleracea*): H, planta en un cultivo de cebolla; I, detalle de las hojas algo succulentas y flor amarilla; J, tallos y hojas delicados de la planta de capiquí (*Stellaria media*); K-L, mastuerzo (*Coronopus didymus*): K, forma de “roseta” adosada al suelo de la planta joven; L, detalle de la plántula en vista lateral; M-N, rúcula selvática (*Diptotaxis tenuifolia*): L, manojo de hojas e inflorescencias tiernas seleccionadas y listas para el consumo; N, detalle de las flores amarillas. FOTOS: A. DE MAGISTRIS.



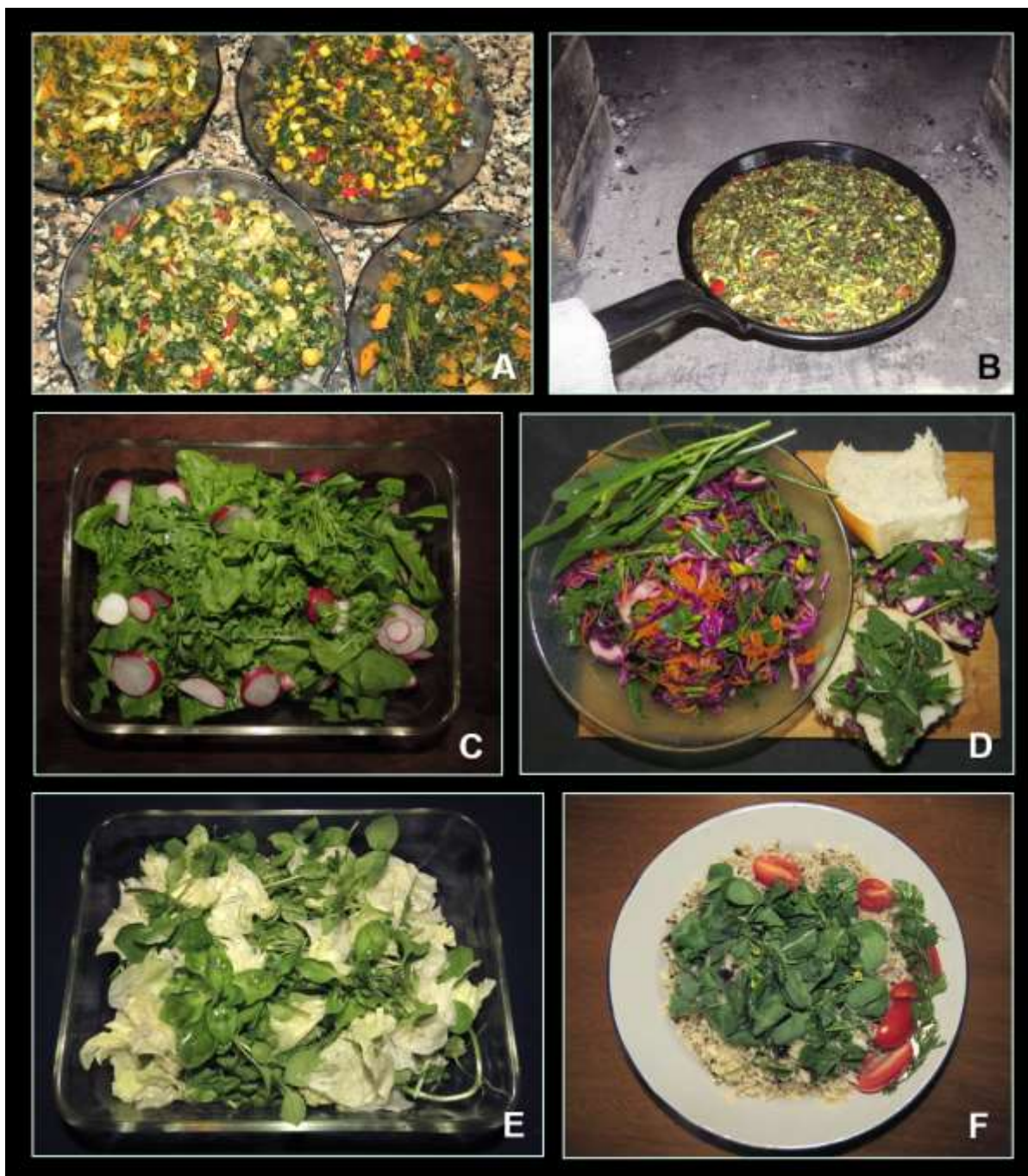
**Figura 7. A-Ñ.** Aspectos generales y detalles de las especies herbáceas comestibles descritas. A, trébol de carretilla (*Medicago polymorpha*); B-C, borraja (*Borago officinalis*): B, planta en estado vegetativo en un terreno baldío; C, vástago florífero; D-E, capuchina (*Tropaeolum majus*): D, plantas creciendo libremente en un rincón de un jardín; E, detalle de las flores comestibles; F-G, huevo de gallo (*Salpichroa origanifolia*): F, vista parcial de una planta trepando un tejido de alambre; G, detalle de las bayas comestibles; H-I, cardo de Castilla (*Cynara cardunculus*): H, plantas recién cosechadas; I, detalle de las inflorescencias en capítulo; J-K, cerraja (*Sonchus oleraceus*): J, plantas creciendo en una jardín; K, hojas tiernas superiores e inflorescencias inmaduras; L-M, diente de león (*Taraxacum officinale*): L, planta en estado reproductivo, con capítulos floríferos y en fructificación; M, hojas seleccionadas y lavadas listas para su uso en la cocina; N-Ñ: chinchilla (*Tagetes minuta*): N, manojo adquirido en un verdulería; Ñ, vástago florífero de una planta al borde de un camino rural. FOTOS: A. DE MAGISTRIS.



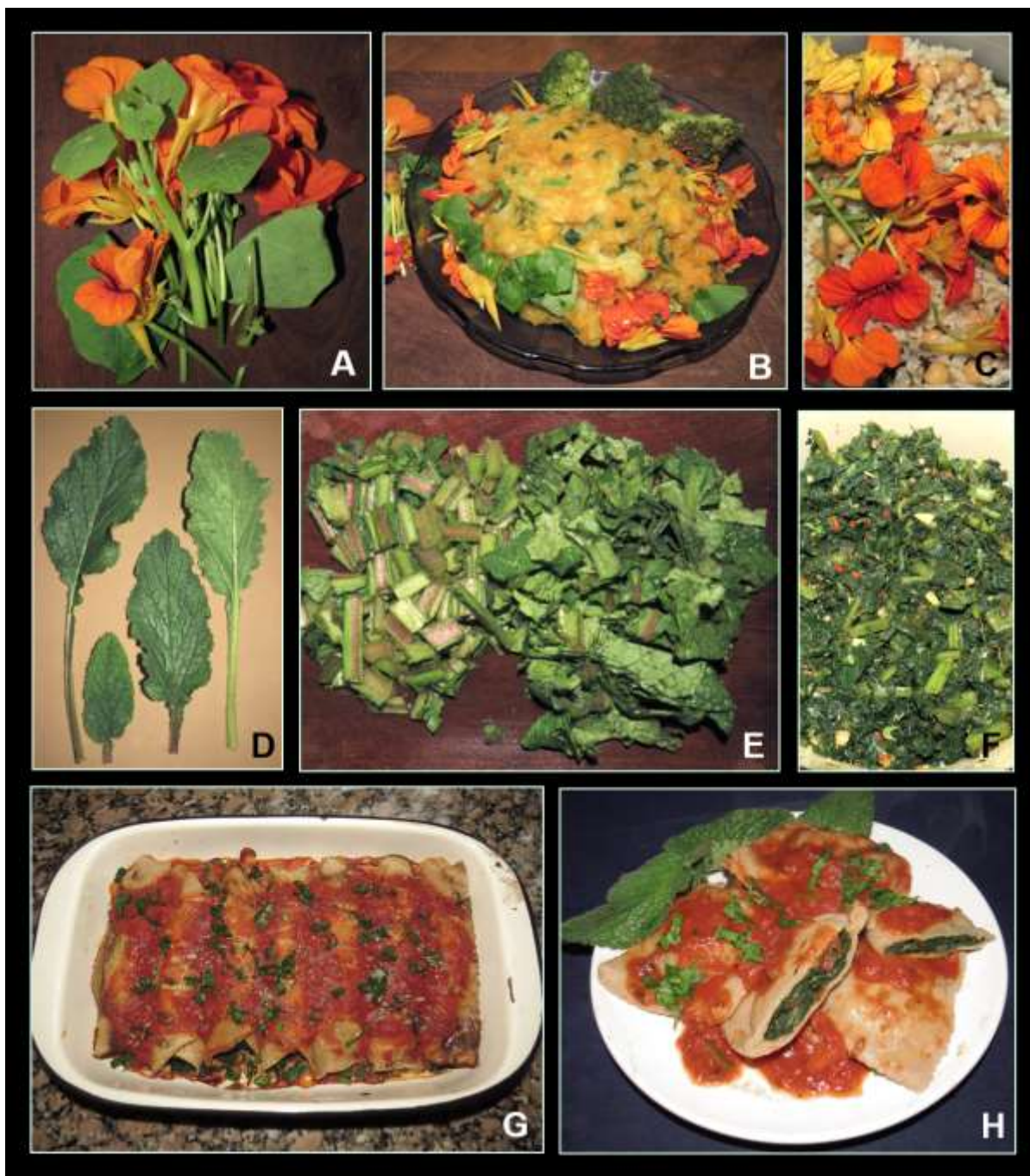
**Figura 8. A-H.** Aspectos del acondicionamiento de las plantas y ejemplos de preparación. A-E. ortiga: A, selección de brotes jóvenes; B, puré de papa y ortiga, acompañado con repollitos de Bruselas y porciones de harina de maíz a la plancha; C, aspecto de la ortiga luego de cocerse al vapor; D, ortiga seca y molida para guardar y usar posteriormente como suplemento nutritivo; E, sopa de verduras a la cual se agrega ortiga molida; F-H, lengua de vaca: F, hojas seleccionadas; G, preparación de quinoa con de una mezcla de lengua de vaca y otras especies, previamente cocidas al vapor, para preparar bocadillos; H, bocadillos de quinoa y yuyos comestibles. FOTOS: A. DE MAGISTRIS.



**Figura 9. A-G.** Aspectos del acondicionamiento de las plantas y ejemplos de preparación. A-C, preparaciones integran quinoa blanca, amaranto, lagunilla y ortiga: A, salteado previo de las especies; B, plato de spaghetti con verduras silvestres y ají morrón; C, guiso de arroz y verduras silvestres, acompañados con chauchas al vapor y rodajas de zapallo anco al horno; D-G, verdolaga: D, selección de las hojas y tallos tiernos; E, aspecto de la verdolaga antes de la cocción (salteado suave o vapor); F, tortilla individual de verdolaga con semillas de haba secas y remojadas, con especias y condimentos; G, tartas individuales con masa de harina integral y relleno a base de verdolaga. FOTOS: A. DE MAGISTRIS.



**Figura 10. A-F.** Aspectos del acondicionamiento de las plantas y ejemplos de preparación. A-B, verdolaga: A, cuatro variantes de rellenos para tartas y empanadas con base en verdolaga y combinación con verduras y hortalizas comerciales; B, tortilla de verdolaga y otros yuyos silvestres preparada en el horno a leña; C-D, recula selvática: C, selección de hojas, tallos e inflorescencias tiernos; D, ensalada de repollo colorado con recula selvática y zanahoria, con opción de consumo en forma de sándwich; E, ensalada verde de lechuga capuchina y capiquí; F, ensalada de arroz integral, algas nori, tomate “cherry” y brotes tiernos de trébol de carretilla. FOTOS: A. DE MAGISTRIS.



**Figura 11. A-H.** Aspectos del acondicionamiento de las plantas y ejemplos de preparación. A-C, capuchina: A, selección de flores, pimpollos, brotes y hojas tiernas; B, puré de papa y zapallo de arroz integral con garbanzos; C, flores de capuchina complementando una vianda de arroz integral con garbanzos; D-H, borraja: D, selección de hojas; E, corte en porciones pequeñas de las láminas y los pecíolos; F, aspecto del salteado de borraja con puerro, ají morrón y especias, para su uso posterior como relleno de canelones y raviolos; G, canelones con masa de harina integral y relleno a base de borraja; H, raviolones con masa de harina integral y relleno de borraja. FOTOS: A. DE MAGISTRIS.



**Figura 12. A-H.** Aspectos del acondicionamiento de las plantas y ejemplos de preparación. A, ensalada de frutas con huevo de gallo; B-C, camambú: B, preparación de las bayas; C, mermelada; D-H, cardo de Castilla: D, selección de las pencas y eliminación de espinas; E, preparación de pencas quitando las fibras longitudinales; F, aspecto del rehogado de las pencas cubiertas con pan rallado; G, plato de pencas de cardo rebozadas, con tomate y limón; H, pencas de cardo encurtidas en vinagre (pickles) sobre rodajas de pan. FOTOS: A. DE MAGISTRIS.



**Figura 13. A-F.** Aspectos del acondicionamiento de las plantas y ejemplos de preparación. A-B, D, diente de león: A, como complemento de una ensalada con lechuga; B, aspecto de las raíces pivotantes, cepilladas y lavadas, para usarse en preparaciones; C-E, cerraja: C, preparación en la tabla de hojas, tallos tiernos e inflorescencias; D, plato a base de arroz integral con salteado de cerraja y raíces de diente de león cocidas al vapor; E, trozos de papa y zanahoria hervidas, aderezadas con un salteado de cerraja, cebolla y puerro; F, guiso de arroz integral con cúrcuma y un salteado de verduras finamente picadas, saborizadas con hojas chinchilla. FOTOS: A. DE MAGISTRIS.