



LAS PLANTAS COMESTIBLES DEL MONTE

Recetario y guía de reconocimiento de 25 plantas del monte que nos alimentan y dan ganas de comer

Cecilia Trillo, Juan Carlos Godoy, Ana Rocío Romero, Virginia B. Furque, M. Agustín Andrada, Lautaro T. Ibañez Balestra, Tiziana Arce, Yasú I. Varas Silvera, Franco Araya y Natali Aybar

LAS PLANTAS COMESTIBLES DEL MONTE

Autores

Cecilia Trillo (ctrillo@exactas.unca.edu.ar)
Juan Carlos Godoy (charly_godoy@yahoo.com.ar)
Ana Rocío Romero (rocioromero.032@gmail.com)
Virginia B. Furque (virfurque@gmail.com)
M. Agustín Andrada (agustinandrada1001@gmail.com)
Lautaro T. Ibañez Balestra (lautarobalestra1998@gmail.com)
Tiziana I. Arce (tizianaarce83@gmail.com)
Yasu I. Varas Silvera (yasuisaias24@gmail.com)
Franco Araya (francoear14@gmail.com)
Natali Aybar (lauranatali204@gmail.com)

ESTE RECETARIO FUE FINANCIADO POR LA SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CATAMARCA (RESOLUCIÓN 3638 UNCA-SEU-REC) Y RECIBIMOS ACOMPAÑAMIENTO INSTITUCIONAL DE LA FACULTAD DE CIENCIAS EXACTAS Y NATURALES, UNCA.

Diseño e ilustraciones

Belén Reynoso (arlequin.ilustra@gmail.com)



Presentación

Este es un compañero para salir al monte y reconocer 25 plantas comestibles, hay muchas más! pero estas son las que la gente más recuerda y nos cuentan sus recetas de familia.

Para la confección de este recetario debemos agradecer a todos los visitantes del Paseo de Compras de Productos Catamarqueños que desde Agosto del 2024 y hasta Junio del 2025 nos dedicaron tiempo, vieron fotos, contaron recetas y compartieron un pedacito de su vida con el equipo extensionista. También quiero agradecer a las colegas de Córdoba con las que diseñamos la primera versión del recetario (se puede disponer de él en el siguiente enlace <https://imbiv.conicet.unc.edu.ar/nuevo-libro-esto-se-come/>) y nos animó a ampliar la obra con especies que se encuentran en el Noroeste del país...siempre los primeros pasos dan temor y luego es más fácil salir caminando.

También queremos agradecer a todos los pobladores de diferentes localidades del interior que nos abrieron las puertas de sus hogares para escuchar nuestras preguntas y ser tan generosos en las respuestas. Y por último, expresar admiración a todos los folkloristas, académicos, botánicos y artistas que en el pasado escribieron sobre nuestras plantas y nos legaron sus experiencias, es a partir del esfuerzos de los "anteriores" que nos atrevemos a re-activar y revitalizar el consumo de las plantas del monte, su colecta y elaboración de productos.

Este material que se encuentra en formato digital y para imprimir (opcional) es de acceso libre y estaríamos muy satisfechos que llegue a las manos de maestros, docentes, elaboradores de productos alimenticios y gente inquieta que quiere conservar tradiciones y también innovar. Es nuestro deseo que circule, se re-envíe, se corrija y crezca. Y que cada vez que estemos comiendo una fruta del monte o un producto pensemos que no sólo nos alimentamos con nutrientes, sino también con identidad, recuerdo y memoria.

NOGAL CRIOLLO

FAMILIA BOTÁNICA: JUGLANDACEAE

Juglans australis Griseb.

Es un árbol majestuoso que puede alcanzar alturas de entre 15 y 30 metros, lo podemos encontrar en Catamarca, Jujuy y Salta.

Se caracteriza por su imponente estructura, hojas compuestas y su valioso fruto, la nuez.

La NUEZ, suele ser más pequeña que la del nogal europeo, pero tiene un sabor intenso y diferente. Consiste en una cápsula dura que en su interior contiene la parte comestible. Esto la convierte en un ingrediente popular en la gastronomía gourmet, tanto dulce como salada, conocido por sus beneficios nutricionales y su delicioso sabor.

RECETARIO

BIZCOCHUELO DE NUEZ

Pocas cosas hay tan gratificantes en cocina como hornear un bizcochuelo. Este bizcochuelo de nueces no podría ser menos, añadiendo además el olor a fruto seco tostado que te hará querer que tu casa siempre huela así.



TOMATE DE ÁRBOL

FAMILIA BOTÁNICA: SOLANACEAE

Solanum betaceum Cav. "tomate de árbol", "chilto", "tomate de campo"

Ingredientes:

- 1 taza de nueces picadas.
- 1 taza de harina.
- 3 huevos.
- 100 grs de manteca .
- ½ taza de azúcar.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

Lo vamos a hacer en un bol a mano, mezclando los ingredientes en un orden determinado. La masa queda perfecta para que las nueces queden bien repartidas y no se nos acumulen en el fondo. Una vez mezclado solo nos queda ya meterlo en el horno a 170 grados y esperar que empiece el espectáculo.

Arbusto o arbolito de hasta 5 m, de tronco corto y frágil. Hojas simples perennes de hasta 40 cm de largo, con desagradable olor. Sus frutos están disponibles desde enero y hasta junio. Lo podemos encontrar en Catamarca, Tucumán, Salta y Jujuy.

RECETARIO

Ingredientes:

- 6 tomates de árbol
- 1 cebolla mediana
- 4 ajíes quitucho o 1 ají locoto sin semillas
- ¼ taza de aceite
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar



MACHOCOROTE

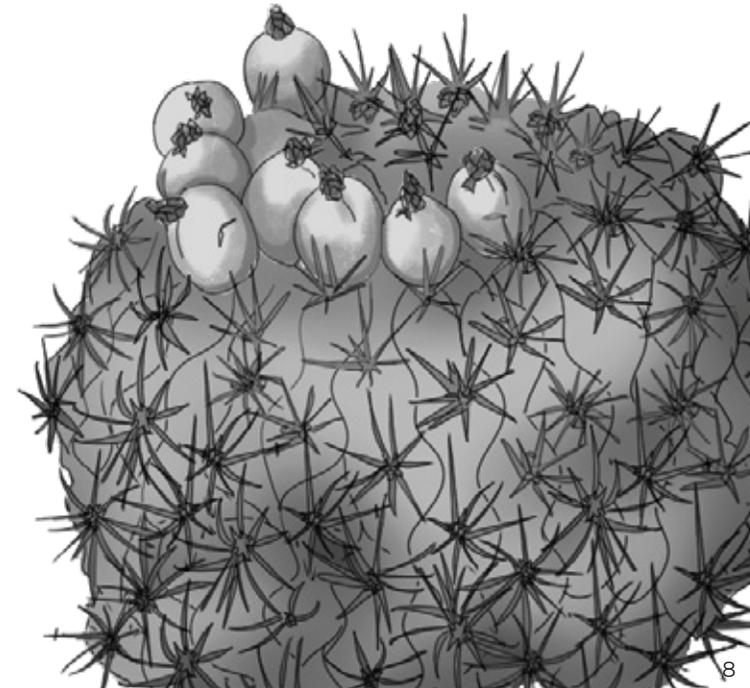
FAMILIA BOTÁNICA: CACTACEAE

Gymnocalycium schickendantzii (F.A.C. Weber) Britton & Rose
"machocorote"

Preparación:

Pelar los tomates y licuarlos junto con los demás ingredientes de la receta. El aceite se va agregando de a poco, según se vayan licuando los ingredientes.
Recomendación: Para evitar que la preparación fermente, la salsa debe ser consumida el mismo día de su preparación o bien puede ser refrigerada.

Cactus globoso que puede presentar más de 20 cm de diámetro, presente en zonas boscosas de la zona oeste del país. Sus frutos jugosos miden desde a 8 cm, se comen de manera ocasional durante las salidas al monte.



ANCOCHE

FAMILIA BOTÁNICA: APOCYNACEAE

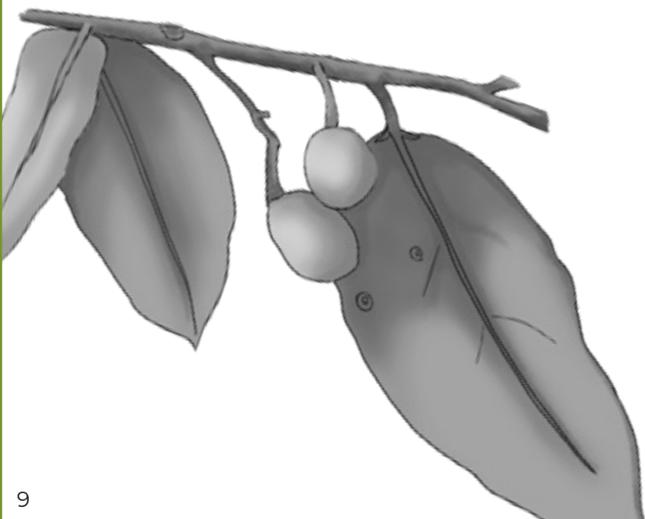
Vallesia glabra (Cav.) Link “ancoche”, Wichí “tsamanuk”, Pilagá “samañik”

Arbusto de hojas de color verde oscuro, sin espinas y sus frutos pequeños, ovalados y traslúcidos. Se come de manera ocasional durante las salidas al monte. A los niños y niñas les encanta, no se acostumbra recolectarlos ni almacenarlos.

Preparación:

Antes de comerlos, deben ser remojados y enjuagados con agua, tienen un sabor agridulce y la textura es parecida a la de una uva pequeña.

gran-chaco.org/wp-content/uploads/2022/01/Los-frutos-silvestres-del-Gran-Chaco_compressed.pdf

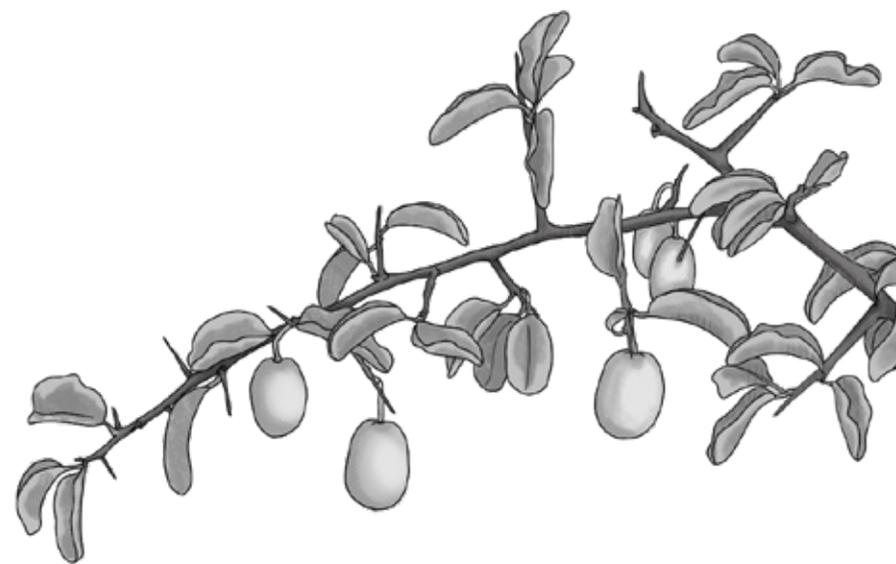


ALBARILLO

FAMILIA BOTÁNICA: OLACACEA

Ximenia americana L. “pata”, “albarillo”, “damasco de monte”, “pagta”.

Árbol pequeño o arbusto, de hasta 6 m de altura, de tronco breve y ramificado y copa irregular. Sus frutos anaranjados están disponibles entre diciembre y enero, se recolectan en las caminatas y merece el esfuerzo de germinar sus semillas y cultivarlo.



ALGARROBOS

FAMILIA BOTÁNICA: FABACEAE

Neltuma alba* (Griseb.) C.E. Hughes & G.P. Lewis - “algarrobo blanco”

Neltuma chilensis (Molina) C.E. Hughes & G.P. Lewis - “algarrobo chileno”

Neltuma flexuosa (DC.) C.E. Hughes & G.P. Lewis - “algarrobo dulce”

Neltuma nigra (Griseb.) C.E. Hughes & G.P. Lewis - “algarrobo negro”

Algarrobo, árbol, tacku (quichua: árbol)

Según la especie, árbol corpulento (N. alba y chilensis) o mediano (N. flexuosa y nigra), de porte llamativo y hojas bipinnaticompuestas. Se los puede observar en relictos de monte, costados de caminos, patios de las viviendas rurales o, incluso, como ejemplares aislados en campos labrados.

Sus frutos son chauchas o vainas carnosas, denominadas “algarrobas”, muy utilizadas como alimento desde tiempos ancestrales. Tradicionalmente, con las algarrobas se preparaba patay (especie de pan elaborado con harina de sus frutos secos molidos), arrope (jalea), aloja (bebida alcohólica) y añapa (bebida refrescante, sin fermentación alcohólica). Actualmente se la puede conseguir en forma de harina, torrado (“café de algarroba”) y diversos productos de panifica-

ción (alfajores, budines, etc.).

La composición química de algarrobas varía dependiendo de la especie y la región donde se cultive. La harina de algarroba obtenida del fruto completo, denominada “harina integral”, aporta alto valor proteico, rica fibras y en minerales como potasio, magnesio, alto contenido de calcio y baja cantidad de sodio.

También se obtiene harina de sus semillas, que representa un alimento principalmente proteico. Las algarrobas no contienen gluten, además de ser un alimento fuente de proteínas, agregan a la dieta ácidos grasos esenciales, polifenoles y antioxidantes.

* Hasta hace muy poco tiempo, los algarrobos arbóreos, de los que se obtienen las algarrobas, estaban clasificados bajo el género *Prosopis*, es posible que los hayan conocido con ese nombre.)

RECETARIO

BUDÍN FRUTAL DE ALGARROBA

En este budín se puede optar por utilizar la fruta que se prefiera o tenga en casa, nuestras recomendadas son banana bien madura, pasas de ciruela o dátiles (alguna de ellas).

Ingredientes:

- 200 gr de harina leudante
- 100 gr de harina de algarroba
- ½ taza de azúcar mascabo
- 1 cucharadita de polvo para hornear o bicarbonato de sodio
- 2 huevos
- Cantidad necesaria de leche o bebida vegetal (unos 250 cc)
- Ralladura de naranja
- 1 banana madura, o 4/5 pasas de ciruelas o dátiles.

Preparación:

Mezclar en un bol las harinas y el polvo para hornear, aparte batir el azúcar con los huevos e incorporar a los ingredientes secos, sumando la leche y batiendo en forma envolvente. Agregar la ralladura de naranja y la fruta elegida. Hornear a 160°, en budinera o savarín enmantecado y enharinado hasta que clavando un palillo, salga seco.



RECETARIO

OTRA OPCIÓN DE BUDÍN DE ALGARROBA

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 200 cc de leche
- 2 bananas (1 va arriba de decoración)
- 1 taza de harina integral (125 g)
- 1 taza de harina de algarroba
- 3 cdas. de aceite
- 1 cda. de vainilla
- 1 cda. de polvo de hornear
- 1/2 taza de azúcar mascabo o 3 cdas de edulcorante apto cocción.

PREPARACIÓN:

Batir los huevos y agregar la harina tamizada. Luego agregar puré de banana y azúcar con el resto de ingredientes, seguir batiendo unos minutos. Llevar a budinera aceitada al horno precalentado por 45 min a horno medio.

GALLETAS DE HARINA DE ALGARROBA

INGREDIENTES:

- 150 g. Harina integral
- 150 g avena arrollada
- 150 g harina de algarroba
- 1 cda. Polvo de hornear
- 1 cda. Esencia de vainilla
- 200 g azúcar mascabo
- 1/2 taza aceite
- 3/4 taza de agua
- 50 g nueces o semillas

PREPARACIÓN:

Hacer una corona con los sólidos. Agregar el aceite y mezclar. Agregar agua y vainilla continuar mezclando. Colocar en placa aceitada con forma de galletas. Hornear 30 minutos a fuego mínimo, dando vuelta a los 15 minutos.

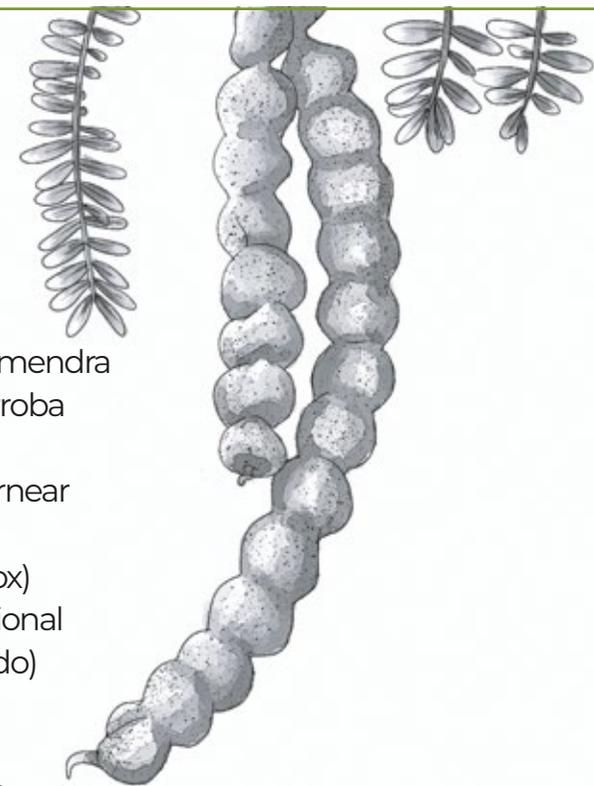
GALLETITAS

Ingredientes:

- 3 cucharadas de Coco rallado
- 3 cucharadas de harina de almendra
- 3 cucharadas de harina algarroba
- 3 cucharadas harina integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de aceite (opcional manteca 30 gr aprox)
- 3 cucharadas de azúcar (opcional stevia según el dulzor deseado)
- 2 huevos grandes
- 1 banana
- Opcional: frutas brillantadas, pasas de uvas, nueces o almendras picadas

Preparación:

- 1) Pisar la banana y adicionar los huevos de a uno e ir batiendo.
- 2) Agregar el aceite (o manteca) y el coco rallado al preparado anterior.
- 3) Aparte mezclar y tamizar las harinas (almendras, algarroba e integral) y el polvo de hornear.
- 4) Posteriormente agregar la mezcla seca a la preparación húmeda y revolver.
- 5) Agregar la mezcla de frutas (opcional)
- 6) Colocar sobre molde aceitado cucharadas del preparado y aplanar un poquito con la misma cuchara.
- 7) Llevar a horno moderado 180-190°C por 15-20 minutos.
- 9) Espolvorear con azúcar impalpable (opcional)



TUNA

FAMILIA BOTÁNICA: CACTACEAE

Opuntia ficus-indica (L.) Mill. f. *ficus-indica* - “Amarilla”, “Cordobesa”, “Italiana”, “Salteña”

Opuntia ficus-indica (L.) Mill. f. *amyclaea* (Ten.) Schelle - “Colorada” y “Blanca”

Opuntia robusta J.C. Wendl. - “Cuaresma”

Especie de porte arbóreo o arbustiva de hasta 5 mts de altura presente en los patios y jardines las variedades “Amarilla”, “Cordobesa”, “Italiana”, “Salteña” y “Cuaresma” también es posible encontrarla en los ambientes naturales las variedades “Colorada” y “Blanca”.

Se utilizan los frutos en verano y los tallos verdes jóvenes en la primavera.

Los frutos se comen frescos (luego de cepillarle las espinas, janas o puquis) y en jaleas, mermeladas y arropes.

Los tallos jóvenes (nopalitos) se utilizan para confeccionar milanesas y pickles.

Otros usos son : elaboración de cremas y shampoo, ornamental, forraje, apicultura, construcción de

cercos, los tallos verdes se utilizan para purificación de agua de partículas en suspensión, medicinal en cataplasmas como desinflamatorio y para la elaboración de pintura con cal.

Desde el punto de vista nutricional, la tuna es considerada un alimento funcional por su aporte de fibra, que permite regular los niveles de glucemia y por reducir el colesterol sanguíneo. También aporta antioxidantes como vitamina C, polifenoles y flavonoides y cumple un rol importante en la salud ósea por su aporte de calcio y fósforo.

RECETARIO

SALTEADO DE NOPALITOS

Ingredientes:

- Nopalitos 10 unidades
- Morrón rojo 1/2 unidad
- Morrón amarillo 1/2 unidad
- Cebollas 5 unidades
- Azúcar 1 cda
- Pimienta en grano c/n
- Aceite c/n
- Salsa de soja c/n

Preparación:

Cortar los nopales y los morrones limpios en tiras. Reservar. Rehogar con unas gotas de aceite las cebollas cortadas en pequeños trozos con los morrones. Una vez tiernos, incorporar el azúcar. Agregar los nopalitos, la sal, la pimienta y la salsa de soja. Saltear evitando que se pegue y servir.



RECETARIO

BUDÍN DE TUNA

INGREDIENTES:

- 100 gramos de manteca
- 200 gramos de harina
- 150 gramos de azúcar
- 2 huevos
- 1 cda. polvo de hornear
- 400 gramos de tuna

PREPARACIÓN:

Unir la manteca con el azúcar hasta lograr crema, incorporar los huevos de a uno, mezclar muy bien y por último incorporar la harina y las tunas peladas, cortadas en trocitos pequeños. Colocar la mezcla en molde enmantecada y enharinado. Llevar a horno moderado por 30 min. aprox hasta lograr una cocción homogénea.

TUNAS ALMIBARADAS

INGREDIENTES:

- 600 gramos de tuna pelada
- 400 gramos de azúcar
- 500 cc de agua

PREPARACIÓN:

Cocinar el almíbar a fuego moderado y agregar las frutas cortadas en cubos. Envasar en frasco esterilizado.

COMPOSICIÓN QUÍMICA EN 100 GRAMOS DE TUNA

| | |
|-------------------|---------------------------|
| Hierro 1.2% | Agua 85% |
| Fibra total 6.6% | Proteínas 1.4% |
| Calorías 60 | Grasas 1.4% |
| Vitamina a 10% | Hidratos de carbono 12.1% |
| Vitamina b1 0.02% | Calcio 46% |
| Vitamina b2 0.03% | Fosforo 32% |
| Niacina 0.4% | |

MERMELADA DE TUNA

Ingredientes:

- 1 kg de fruta de tuna
- Azúcar 850 g
- Pectina 1 cda
- Jugo de limón 1 cda

Preparación:

Cortar los extremos y hervirlas aproximadamente 10 minutos o hasta que la piel comience a desprenderse. Dejarlas enfriar, retirar la piel y cortarlas en trozos. Reservar la mitad y la otra licuarla. Colar la fruta licuada y calentar a fuego medio en una cacerola de acero inoxidable. Cuando levante hervor, añadir la pectina, el jugo de limón y el azúcar sin dejar de revolver con cuchara de madera. Una vez que alcance el hervor nuevamente, incorporar la fruta en trozos reservada sin dejar de revolver. Cuando la preparación se vuelva espesa, probar su punto colocando una pequeña cucharada en un plato, si al enfriarse no se corre, la mermelada está lista. Envasarla de inmediato en un frasco esterilizado, cerrar herméticamente y pasteurizarlo para asegurar la vida útil. Podemos emplearla para untar tostadas, saborizar bizcochuelos, elaborar pepas y hasta cheese cake.

Receta:

<https://www.youtube.com/watch?v=Up44-ifOmxU>
<https://www.youtube.com/watch?v=8tFDdfAaFDK>
<https://www.youtube.com/watch?v=PT9-v89aBHE>

CHAÑAR

FAMILIA BOTÁNICA: FABACEAE

Geoffroea decorticans (Gillies ex Hook. & Arn.) Burkart

Arbolito con raíces gemíferas. “Sus raíces siguen los cursos de agua” dicen por el norte cordobés.

Su corteza se desprende en cáscaras que, aprovechadas en forma de infusión, alivian la tos y otras enfermedades respiratorias.

Los frutos maduran en diciembre. Son anaranjados y pequeños y poseen una pulpa amarillenta que es bien dulce. En el interior, se encuentra un carozo que contiene a la semilla, también comestible. Pueden consumirse crudos o hervidos.

Para reproducir el Chañar, necesitamos abrir o agrietar el carozo, podemos ayudarnos con una pinza o una morsa. Una vez rajado, debemos ponerlo en remojo en agua a temperatura ambiente por 24 a 48 hs, y luego sembrarlos. Conviene cubrirlos con arena, para que conserven la humedad hasta la germinación.

Nutricionalmente, la cantidad de fibra que aporta la harina de chañar, obtenida del fruto completo, le otorga al fruto propiedades funcionales aceptables para la alimentación humana. Además, presenta un importante valor nutritivo, dado por altos contenidos de azúcares, proteínas y

RECETARIO

ARROPE DE CHAÑAR



Preparación:

Se hierven los frutos con abundante agua hasta ablandar su piel (por lo menos, durante una hora y media). Se dejan enfriar para luego amasarlos (“chaguarlos”), triturándolos, con las manos y así liberar su pulpa. La pasta húmeda lograda se cuele, pudiéndose agregar el agua del hervido inicial para arrastrar sus azúcares. El líquido resultante se filtra con un lienzo y se hierva hasta espesar y lograr una consistencia de jarabe. El arrope suele consumirse como postre, con quesillo, o con tortas fritas.

LINKS:

https://www.academia.edu/43406371/Arrope_de_Cha%C3%Blar_Cartilla

MISTOL

FAMILIA BOTÁNICA: RHAMNACEAE

Sarcomphalus mistol (Griseb.) Hauenschild

Es un árbol de 5 a 10 metros de altura, con muchas espinas y las hojas presentan 3 nervaduras paralelas y el borde aserrado. Se llena de flores pequeñas blancas y amarillas a partir de octubre y los frutos redondos y de color rojo oscuro maduran en febrero en Córdoba.

En general se consumen sus frutos (pero no se recomienda consumir la semilla) los cuales, se recolectan del monte. Luego pueden consumirse de muchas formas: frescos, cocidos (hervidos), en Arrope (dulce), Aloja (fermentación), Bolanchao (api-sonado - pasta), en patay (pan de harina), infusión similar al café o en Harina de mistol.

El mistol tiene mucho azúcar por lo que se reconoce como un alimento energético.

Para reproducir el Mistol, necesitamos abrir el carozo, que es muy duro. Podemos hacerlo con un martillo redondo, o con la ayuda de una morsa, con mucho cuidado de no romper las semillas. Luego, debemos ponerlas en remojo por 24 a 48 horas y sembrarlas, y esperar a que germinen, entre 10 a 45 días.



RECETARIO

BUDÍN DE MANDARINA Y MISTOL:

Preparación:

Batir 2 huevos con $\frac{3}{4}$ tazas o menos de azúcar. Agregar ralladura y el jugo de 1 mandarina más $\frac{3}{4}$ tazas o menos de aceite y volver a batir. Luego se agrega $\frac{2}{3}$ tazas de Harina de Mistol (Viva el monte), $1\frac{1}{3}$ tazas de harina de trigo 000, 1 cdita de polvo de hornear o de bicarbonato de sodio y se unifica toda la mezcla. Agregar en un molde enmantecado o enaceitado y enharinado y se cocina en horno medio tirando a bajo, aproximadamente 45 minutos.

LINKS:

https://es.wikipedia.org/wiki/Ziziphus_mistol/

<https://www.facebook.com/Viva.el.Monte.Alimentos.ancestrales/>



PASIONARIA, GRANADILLA

FAMILIA BOTÁNICA PASSIFLORACEA

Passiflora caerulea L.

Passiflora mooreana Hook. f

Passiflora foetida L. var. foetida

Plantas herbáceas o leñosas, generalmente enredaderas con zarcillos que les permiten trepar por alambrados, cercos y árboles.

Desde el punto de vista alimentario, los frutos son comestibles. Se consume principalmente en forma de jugo, directamente con agua o en mezclas. A nivel artesanal, se elaboran jaleas y mermeladas, y los cascos se utilizan como verdura para agregar distintos platos en la cocina del campo. A nivel industrial, se utiliza en dulces cristalizados, licuados, helados, licores, confites, gaseosas y concentrados, etc. En primavera, cuando los frutos se encuentran verdes (inmaduros) se consumen hervidos en guisos

o locros y también asados, y cuando maduran, en verano, se ingiere la pulpa.

Nutricionalmente, el jugo de las pasifloras es una fuente de proteínas, minerales, carbohidratos, grasas y es rico en vitamina A.

Además de ornamental por la belleza de sus flores, posee usos medicinales: sus hojas son sedantes.

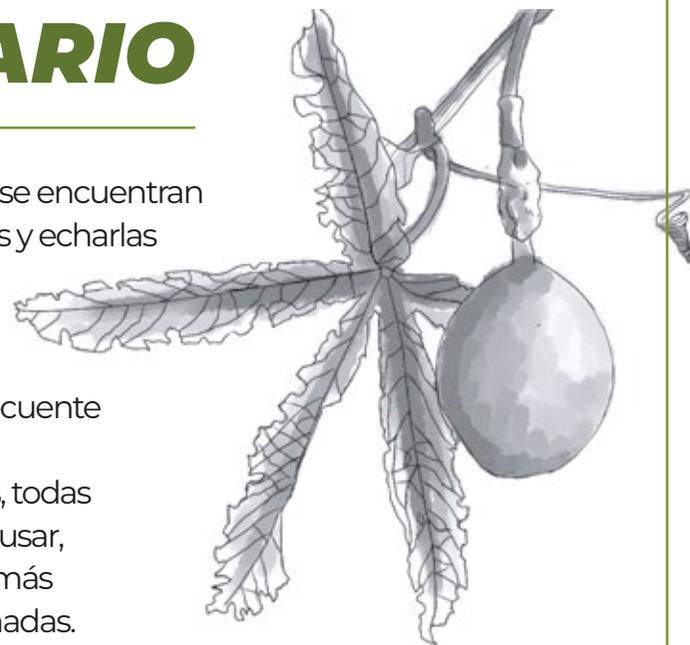
Para reproducir las Pasionarias, no hace falta ningún tratamiento. Se siembran al voleo o en hilera en almácigo y un mes después, se repican en envase. Para almacenar sus semillas, se deben lavar bien, quitando toda la parte carnosa, con la ayuda de un colador de alambre y dejarlas secar durante 15 días, cuidando de que pierdan bien la humedad y no se pudran. Luego, se guardan en heladera o un lugar fresco.

RECETARIO

Lavar las frutas cuando se encuentran verdes, cortar en rodajas y echarlas a la grasa o al aceite caliente, se fríen de los dos lados hasta que estén tiernas. Es frecuente encontrar recetas que utilizan *Passiflora edulis*, todas las especies se pueden usar, algunas poseen pulpa más abundantes y/o perfumadas.

Link:

<https://www.lmneuquen.com/receta-facil-postre-pasionaria-n762110>



PIQUILLIN

FAMILIA BOTÁNICA RHAMNACEAE

Condalia buxiflora C. *buxifolia piquillín grande*

Condalia microphylla Cav. *piquillín común*

Condalia montana A. Cast.

Arbolitos de 3 y hasta 5 m de altura o arbusto achaparrado con ramas zigzagueantes con espinas. Su fruto morado oscuro o roja anaranjada es muy buscado para consumo fresco y para elaborar arropes y aguardientes. Son difíciles de cosechar debido a las espinas, razón por la que se extiende un cuero o tela bajo el arbusto y se lo sacude con energía.



ARROPE:

INGREDIENTES:

- 4 kg de frutos de piquillín
- 1 kg de azúcar
- 14 litros de agua (se usarán en diferentes momentos de la preparación)

PREPARACIÓN:

Seleccionar frutos sanos y limpios. Colocar la fruta en una olla y cubrirla con la cantidad necesaria de agua. Hervir la fruta hasta que esté bien blanda. Retirar la olla del fuego para que se enfríe y agregar una buena cantidad de

agua. Revolver hasta que se enfríe totalmente, de esta manera los azúcares de los frutos se disuelven en el agua y quedan en ella. Colar la fruta de manera que en la olla quede agua espesa color caramelo. Llevar a fuego lento, agregar un poco más de agua y el azúcar. Hervir a fuego bajo y revolver periódicamente. En su fase final, el arrope toma un color marrón oscuro. Estará listo cuando alcance una consistencia espesa similar a la miel. Envasar y tapar herméticamente.

BROTAL, ANREDERA

FAMILIA BOTÁNICA BASELLACEAE

Anredera cordifolia (Ten.) Steenis

Enredadera perenne con raíces tuberosas y pequeños rizomas aéreos, de hojas acorazonadas, algo carnosas de llamativas inflorescencias color crema. Se pueden consumir sus hojas y rizomas hervidos o preparados como cualquier hortaliza convencional. Nutricionalmente, la anredera es una fuente interesante de calcio y magnesio. A nivel medicinal, se ha verificado su efecto antibacteriano, antifúngico y antiparasitario.



Tortilla de anredera:

Hervir hojas y rizomas cortados de anredera. Rehogar cebolla, pimienta y ajo, agregar la anredera hervida, huevo batido y salpimentar a gusto. Cocinar en sartén tapada hasta formar una tortilla.

Links:

<https://www.scielo.br/j/bjft/a/JjvCDWWhsFpnXnytvpWdGXCy/?format=html&lang=pt#>
<https://doi.org/10.1590/2175-7860202071060>

VERDOLAGA

FAMILIA BOTÁNICA: PORTULACACEAE

Portulaca oleracea L.

Es una planta rastrera muy frecuente. Sus tallos y hojas son carnosos. Además, el tallo es rojizo y sus flores amarillas. Sus semillas son negras y menores a un milímetro.

Sus partes tiernas pueden consumirse crudas (ej. en ensalada) o cocidas (ej. en tortillas o torrijas). Sus semillas pueden emplearse en panificados. Por su sabor ligeramente ácido y salado, se utiliza en ensaladas.

Como aspectos nutricionales importantes a destacar, las verdolagas aportan ácidos grasos omega 3, fósforo (P), hierro (Fe), magnesio (Mg) y manganeso (Mn) y vitaminas A y C a la dieta. También se reconoce su función antioxidante en la salud humana por su aporte de compuestos fenólicos y flavonoides.



SALTEADO DE VERDOLAGA CON GÍRGOLAS (PLEUROTUS SP.)

Rehogar en una sartén enmantecada la cebolla y los morrones picados (también pueden incluirse frutos verdes picados de Pasionaria, ver página 15 de esta cartilla). Por otro lado, deshojar y quebrar con las manos los tallos tiernos de verdolaga. Agregar a la sartén junto con las gírgolas frescas picadas y continuar cocinando hasta que estén tiernas. Las gírgolas puede reemplazarse por champiñones (*Agaricus sp.*) frescos u hongos de pino (*Suillus granulatus*) disecados. En este último caso, es necesario hidratarlos por unas horas y luego hervirlos unos minutos antes de agregarlos a la sartén.

TOMATITO, REVIENTA CABALLOS, CAMAMBÚ

FAMILIA BOTÁNICA: SOLANACEAE

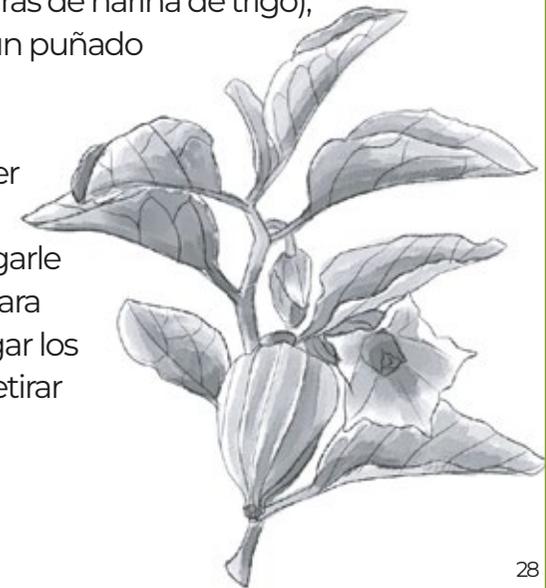
Physalis viscosa L.

Hierba de hasta 50 cm de altura que posee un fruto esférico de color anaranjado, para poder acceder a él es preciso retirar partes de la flor color castaño claro. Fructifica en primavera-verano y se propaga por semillas y rizomas. Los frutos se comen crudos, en mermelada, en almíbar o en crema pastelera.

Receta:

Para preparar crema pastelera se necesita
1 yema de huevo,
½ litro de leche,
2 cucharadas al ras de almidón de maíz o de mandioca (o en su defecto 3 cucharadas al ras de harina de trigo),
3 cucharadas al ras de azúcar y un puñado de camambús.

Con un poco de leche fría disolver el almidón o harina y el azúcar. Hervir el resto de la leche y agregarle la mezcla anterior, revolviendo para que no se hagan grumos. Agregar los frutitos y hervir 3-4 minutos. Al retirar del fuego añadir la yema.



AJÍ

FAMILIA BOTÁNICA: SOLANACEAE

Capsicum chacoense Hunz.

Son arbustos perennes de 0,6 a 1m de altura con ramas que sobresalen desde la base. Con hojas grandes, planas y redondeadas y pequeñas flores blancas, al comienzo del verano y que frutifican y se recolectan casi durante todo el verano, estos frutos suelen cambiar de color de verde a rojo mientras van madurando.

En general se consumen sus

frutos como condimento muy picante. Se agrega en múltiples preparaciones: seco y molido, fresco crudo o cocido (hervido, salteado y horneado), y en conservas como en escabeche.

Se conoce el ají como un alimento regulador, por las vitaminas A y C que aportan y por su picor como realzante de sabor de cualquier comida.

ESCABECHE DE VERDURAS Y AJÍES:

Cortar las verduras de tamaños iguales: cebolla, puerro, verdeo, zanahoria, zapallitos verdes, berenjena, pimiento, brócoli, ajíes, etc. Cocinar en una olla con agua y vinagre de manzana (proporción 2 agua y 1 vinagre) al ras con alguna ramita de romero, orégano o laurel, 1 cdita de sal, 1 cdita de azúcar (también se le puede agregar ajo crudo o seco según el gusto particular y ají molido) durante aproximadamente 10 minutos. Se deja enfriar y se coloca en frascos esterilizados los vegetales y el líquido de cocción, se le puede agregar aceite para aumentar su poder de conservación.

Links:

https://es.wikipedia.org/wiki/Capsicum_chacoense

29 <https://www.facebook.com/FeriaAgroecologicaCordoba/>



PALMERA, CARANDAY, PALMA

FAMILIA BOTÁNICA ARECACEAE

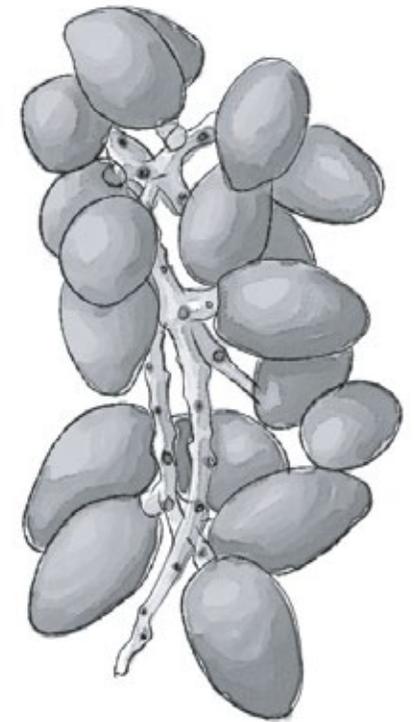
Trithrinax campestris (Burm.) Drud. et Griseb.

Palmera de hasta 6 mts de altura, sus hojas en forma de abanico forman una “pollera” sobre el tallo cuando los ejemplares adultos acumulan las hojas muertas.

Se puede comer el cogollo o brote, y también se consumen los frutos maduros que están disponibles desde enero y hasta marzo. Es posible obtener por fermentación y destilación aguardiente.

Se utilizan diversas partes de la plantas para artesanías y construcciones, de la cocción del forraje se obtiene cera.

Para su reproducción, las semillas necesitan de un escarificado caliente, es decir, que necesitan atravesar un período de calor intenso, simulando un incendio. Para esto, se puede colocar las semillas en un recipiente de metal, con un poquito de alcohol, encenderlo y dejar que arda el fuego hasta consumirse. Luego, se siembran en un envase forestal, cubriendolas con una capa de tierra de dos veces el tamaño de la semilla. Un año después, comenzaran a brotar.



ULÚA

FAMILIA BOTÁNICA CACTACEAE

Harrisia pomanensis (F.A.C. Weber ex K. Schum.) Britton & Rose

Arbusto suculento de la familia de las cactáceas, apoyante, que crece bajo los árboles del monte. Posee flores blancuzcas, grandes y vistosas, pero efímeras y de apertura nocturna. Sus frutos, sin espinas, son de un llamativo color fucsia en el exterior y blanco con pequeñas semillas negras en el interior, de sabor suave y dulce. Ideal para épocas de calor, su fruto es rico en agua, fibra y vitaminas. Se puede consumir fresco o en preparaciones como licuados o en dulces y jaleas.

LICUADO DE ULÚA

En licuadora, preparar una bebida super refrescante procesando ulúa, sólo o acompañada por cualquier fruta de las que se comercializan habitualmente como banana, durazno, frutilla, con hielo y agua. Reconforta en días de calor.



UVITA DEL CAMPO

FAMILIA BOTÁNICA SOLANACEAE

Salpichroa organifolia (Lam.) Baill.

Es una planta herbácea perenne enredadera, que tiene hojas pequeñas y redondeadas. Las flores también son pequeñas y blancas. Y durante el invierno se carga de una fruta parecida a la uva, pero más pequeña y blanquecina.

En general se consumen sus frutos frescos recién recolectados

de la huerta o del monte, y a veces se realizan preparaciones como dulces, mermeladas, como licor de caña saborizado o en un jugo y batidos para consumir frescos.

Es una fruta que aporta mucha azúcar, sales minerales y vitaminas, por lo que se conoce como reguladora.

Para reproducirla, no necesita tratamientos pregerminativos. Su fruto, contiene entre una y treinta semillas, que crecen mejor entre los 15 y 25°C, por lo que se recomienda sembrarlas en primavera. Sus semillas pueden seguir siendo fértiles hasta dos años después de cosechadas, en buenas condiciones de almacenamiento.



BATIDO DE UVITA DEL CAMPO:

Se recolecta 2 tazas de uvita de campo que se pueden refrescar en heladera y se coloca en la licuadora con leche (se puede hacer con crema de leche) o agua hasta cubrir y azúcar a gusto (recordar que el fruto es muy dulce). Luego de licuar se puede servir con hielos y colar las semillas

Link:

https://es.wikipedia.org/wiki/Salpichroa_organifolia

DOCA, TASI

FAMILIA BOTÁNICA APOCYNACEAE

Araujia brachystephala (Griseb.) Fontella & Goyder

Araujia odorata (Hook. & Arn.) Fontella & Goyde

Enredadera de hasta 5 metros, es común encontrarla enredada en tejidos y alambrados en las zonas rurales. Tiene hojas lanceoladas (similares a una punta de lanza). Posee abundante látex, usado tradicionalmente como pegamento. Sus frutos ovoides, verdes y rugosos.

En la medicina tradicional de las Sierra de Córdoba se la considera galactógena, inductora de la producción de leche en mujeres que están amamantando.

Como alimento, sus frutos son sumamente apreciados, particu-

larmente por las etnias del norte de Argentina, aunque su uso es reconocido en las zonas rurales de todo el centro y norte de nuestro país.

Sus frutos pueden consumirse crudos, hervidos o asados, teniendo en cuenta que no hayan llegado a su madurez, porque en ese caso el interior es seco, muy piloso.



DULCE DE DOCA

Preparar almíbar no muy espeso disolviendo azúcar en agua; habitualmente se utiliza una proporción 2x1 de azúcar y agua, por ejemplo 200 grs de azúcar y 100 cc de agua. Hervir las docas en el almíbar hasta que se vuelvan tiernas. Conservar en frasco hermético.

UCLE

FAMILIA BOTÁNICA: CACTACEAE

Cereus forbesii Otto ex C.F. Först.

Cactus arborescente de tallos columnares con 5-6 costillas. Sus flores son grandes y vistosas y son blancuzcas rosadas. Tanto los pétalos de las flores como la pulpa de sus frutos son comestibles. Éstos últimos maduran entre febrero y abril, pasando del color verde al morado. En su interior tiene una pulpa de color fucsia intenso con semillas negras.

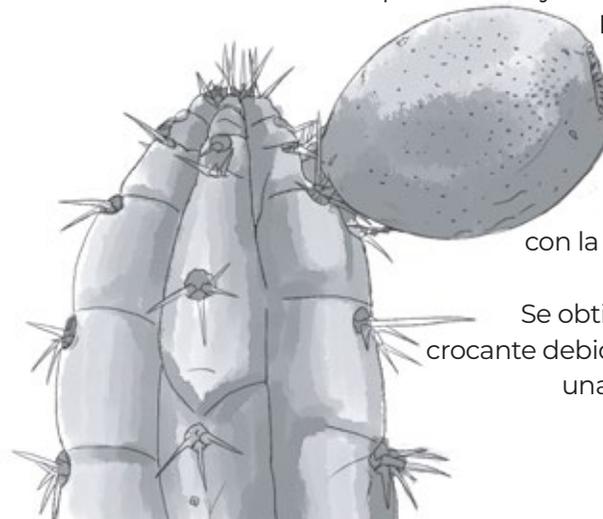
Esta pulpa es de sabor dulce y rica en compuestos antioxidantes. Se puede consumir como fruta fresca, en preparados como licuados, helados y jaleas.

MERMELADA DE UCLE Y MANZANAS:

Cosechar los frutos cuando presentan coloración levemente lila. Cortarlos por la mitad y extraer la pulpa colorida con sus semillas.

Por otro lado, pelar y cortar manzanas en trozos pequeños. Colocar ambas frutas en un bowl y cubrir con cantidad necesaria de azúcar refinada. Dejar reposar unas horas para que suelten su jugo y comenzar con la cocción a fuego bajo hasta obtener la consistencia de mermelada.

Se obtiene un dulce de atractivo color y algo crocante debido a las semillas del ucle (que brindan una textura similar a las semillas del kiwi)



BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Aguirre C y col. MBURUCUYÁ (*Passiflora caerulea* L.) GRANADILLA / PASIONARIA. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). PROCISUR, Año 2018. URUGUAY.

Asociación Civil Relatos del Viento. Por la revalorización de la cultura popular y campesina. <https://www.relatosdelviento.org/>. Córdoba, Argentina.

Elichiry, V. 2022. El alimento oculto de la ciudad. Cuadernillo sobre plantas nativas alimenticias en espacios públicos de Necochea. CONICET, Argentina.

Harina de Algarroba: La competencia del chocolate. Secretaria de Agroindustria. Ministerio de Producción y Trabajo de la Nación. Año 2015. Argentina.

INTA. 2020. El piquillín: usos y precauciones. Argentina

INCUPU. Alimentación sana: El monte nos da comida. <https://incupo.org.ar/alimentacion-sana-monte-da-comida>

Parámetros funcionales y contenido de glucosa en harinas obtenidas de fruto maduro de “chañar” (*Geoffroea decorticans*) de la zona semiárida y árida de la provincia de Formosa. Orrabalís y col. Multequina 22: 15-22, 2013.

Producción y Comercialización de Productos del Chañar (*Geoffroea decorticans* (Gillies ex Hook. & Arn.) Burkart) por descendientes de pueblos originarios de la Comuna de Copiapó. Región de Atacama. Chile. Varela MdelC y col. IDESIA. 2019, 37(3):131-137

Rapoport, E., Marzocca, A. y Drausal, B. Malezas Comestibles. Universidad Nacional del Comahue - Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA)- Fundación Normatil. <http://malezascomestibles.blogspot.com/>

SAUR PALMIERI, V. 2018. ¿Cómo se hace el arrope de chañar en Cerro Colorado? https://www.academia.edu/43406371/Arrope_de_Cha%C3%B1ar_-_Cartilla

SAUR PALMIERI, V. 2022. La dinámica de las interrelaciones entre las comunidades humanas y las plantas silvestres empleadas como alimento en la provincia de Córdoba (Argentina). Bol. Soc. Argent. Bot. 57(3):1-22. Versión en línea.

Secretaria de Agroindustria. 2015. TUNA: Un alimento para descubrir. Argentina.

Trillo, C. 2025. El patrimonio biocultural de plantas comestibles silvestres como componente identitario de los pobladores de las sierras de Catamarca, Argentina. doi.org:10.14522/darwiniana.2025.131.1264

Vignale, N. D., Pochettino, M. L. y J. E. Hernández Bermejo. 2021. La Cocina al rescate de los Cultivos Olvidados. Cyted. Red Cultiva. <https://www.cyted.org/es/biblioteca/la-cocina-al-rescate-de-los-cultivos-olvidados>