



Guía de cultivo y consumo de plantas silvestres comestibles



La presente guía para cultivar, degustar y cocinar especies silvestres comestibles ha sido realizada dentro del proyecto 'Resilvestra: ciencia ciudadana para explorar alimentos de alta resiliencia climática', financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y desarrollado durante el año 2024.

Agradecemos a todas las personas participantes su curiosidad y entrega a la exploración de estas plantas olvidadas. Especialmente, al Centro de Capacitación Agraria de Villaviciosa de Odón que ha apostado por la investigación de estas especies con varios ensayos agronómicos.

Coordinación del proyecto:

Laura Jiménez Bailón
Laura Aceituno Mata

Textos y contenidos:

Laura Aceituno Mata
Laura Jiménez Bailón
Mariela Vallejo Verdi

Diseño y maquetación:

Marta R. Román

Fotografías:

Laura Aceituno Mata
Foto de portada: Sara Fuentes Yáñez

Editado en 2024 por Cooperativa Germinando y Asociación La Troje Sierra Norte.

Permitida la utilización no comercial de la obra con la única condición de que se haga referencia a la autoría.

Índice

Presentación	5
La guía	6
Acedera	8
Achicoria	14
Cardo mariano	20
Colleja	26
Jaramago blanco	32
Malva	38
Verdolaga	44
Valoración para el consumo	50
Bibliografía	51



Presentación

Desde nuestros orígenes como especie, las plantas silvestres comestibles han tenido un papel crucial en nuestra supervivencia. Actualmente, todavía en algunas regiones del mundo, el 80% de la población depende de vegetales silvestres para su alimentación y su salud. Sin embargo, en la sociedad occidentalizada han quedado relegadas a un uso puntual.

¿Qué pueden aportarnos las plantas silvestres en el contexto actual? Debido al cambio climático, la producción agraria está cada vez más comprometida por eventos extremos y una mayor incidencia de plagas y enfermedades. La pérdida de biodiversidad, tanto silvestre como cultivada, reduce la capacidad de adaptación de los agroecosistemas al contexto de cambio global.

La resilvestración de los ecosistemas agrícolas es una propuesta innovadora del panorama científico actual para abordar esta problemática. Fomentar la diversidad de plantas silvestres alimentarias, cultivándolas en nuestras huertas, aumenta la resiliencia climática y la disponibilidad de alimentos que nos ofrecen. Esta guía pretende ayudar a resilvestrar nuestros huertos y nuestros platos, presentando los resultados preliminares de un proyecto de ciencia ciudadana dedicado a explorar el potencial de varias verduras silvestres.

La guía

La presente guía de especies silvestres de uso alimentario recoge el trabajo de más 300 personas pertenecientes a varios centros educativos de FP y primaria, a un equipo de ciudadanas y ciudadanos y a un grupo de agricultores y agricultoras que han formado parte del proyecto de ciencia ciudadana Resilvestra.

Este proyecto ha contribuido a mejorar el conocimiento sobre las características agronómicas, sensoriales y culinarias de siete plantas silvestres usadas tradicionalmente como verduras en la provincia de Madrid.

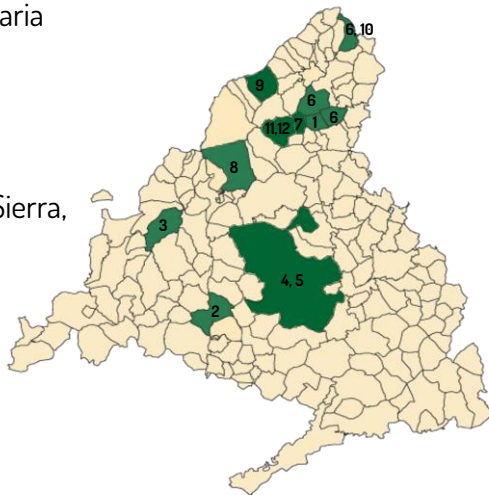
En esta guía podrás encontrar:

- Información agronómica que te permita cultivar en tu huerta estas especies silvestres.
- Descripción de las características sensoriales de cada planta y la valoración para el consumo, resultado de las catas realizadas en el proyecto.
- Elaboraciones culinarias con estas verduras silvestres, creadas por el alumnado de FP Dirección de Cocina del Hotel Escuela de Madrid.

Mapa de entidades participantes del proyecto

Centros educativos

1. IES La Cabrera (La Cabrera).
2. IES Centro de Capacitación Agraria (Villaviciosa de Odón).
3. IES El Escorial (El Escorial).
4. IES Hotel Escuela (Madrid).
5. CIFP La Vid (Madrid).
6. CRA Lozoyuela (Montejo de la Sierra, Lozoyuela y El Berrueco).
7. CRA Cabanillas (Valdemanco y Cabanillas de la Sierra).
8. CEIP Virgen de Peña Sacra (Manzanares El Real).



Proyectos agroecológicos

9. Ecos del Lozoya (Lozoya).
10. Prados Montes (Montejo de la Sierra).
11. La Huerta de Bustar (Bustarviejo).
12. La Huerta de Abril (Bustarviejo).



Acedera

Especie *Rumex acetosa* L.

Parte consumida

Familia *Polygonaceae*



Descripción y uso

- Planta herbácea vivaz, que pierde las hojas y tallos en invierno pero sus raíces siguen vivas bajo tierra volviendo a brotar en primavera.
- Crece formando rosetas de hojas.
- Su hábitat natural son praderas, claros de bosque y bordes de camino.
- Se consumen las hojas tiernas como verdura.

Propiedades nutricionales

- Rica en vitamina C y en sales minerales de hierro.
- También contiene potasio, calcio, magnesio y manganeso.
- Contiene ácido oxálico por lo que debe ser consumida con moderación y no se aconseja su consumo a personas propensas a tener cálculos renales o biliares.

Cómo cultivarla



Sol/sombra



Riego



Época de siembra

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Época de recolección

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Productividad



Manejo



Requiere suelos ricos en materia orgánica y un aporte de agua constante.

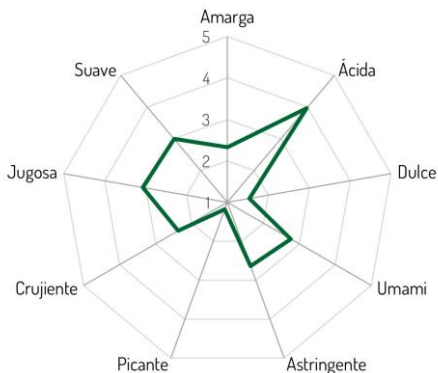
Se cosechan las hojas ya desarrolladas antes de que la planta florezca, dejando las hojas más pequeñas para la regeneración de la planta y las hojas pegadas al suelo, que resultan más ásperas. Puede cosecharse cada 15 días.

Cómo prepararla

La acedera sorprende por su sabor ácido que combina muy bien con un aderezo dulce. Se puede consumir cruda o cocinada. En crudo se aprovecha más su contenido en vitamina C.

Si se cocina se debe tirar el agua de cocción en la que queda disuelto el ácido oxálico. En crudo se prepara en ensaladas, aliños o como saborizante para bebidas y helados. Se cocina en sopas, quiches o salsas.

Caracterización sensorial



Perfil sensorial de las hojas en crudo

Valoración para el consumo



Es apreciada por su sabor intensamente ácido y su textura jugosa y suave.

La Cocina de Resilvestra



Helado de acedera

*Receta elaborada por Paula Gavilanes, David Hermosa y Carlos León,
alumnado de FP Grado Superior de Cocina del
Hotel Escuela de Madrid.*

Ingredientes para 2 raciones

- 140 gr de hojas de acedera tiernas
- 300 ml de agua
- 250 gr de glucosa
- 150 ml de sirope
- 50 gr de azúcar glass
- 800 gr de yogur natural
- 5 láminas de gelatina

Modo de preparación

1. Lavar las hojas de acedera y reservar.
2. Triturar las hojas de acedera con el agua y colar.
3. Rehidratar las láminas de gelatina en agua fría durante 5 minutos.
4. Poner en un cazo y hervir con la glucosa, el sirope y el azúcar glass.
5. Añadir la gelatina escurrida y remover.
6. Dejar enfriar, añadir el yogur y mezclar.
7. Si se tiene heladera, meter la mezcla en ella.



Achicoria

Especie *Cichorium intybus* L.

Familia *Compositae*

Parte consumida



Descripción y uso

- Planta herbácea vivaz.
- Crece formando rosetas de hojas.
- Se consumen las hojas como verdura y la raíz tostada como sustituto del café.

Propiedades nutricionales

- Rica en calcio y magnesio.
- También contiene vitamina C y compuestos fenólicos y flavonoides que le confieren propiedades antioxidantes.

Cómo cultivarla



Sol/sombra



Riego



Época de siembra

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Época de recolección

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Productividad



Manejo



Las semillas deben estar poco cubiertas de tierra para germinar (máximo 0,5 centímetros). Si se hace siembra directa las plantas son más resistentes.



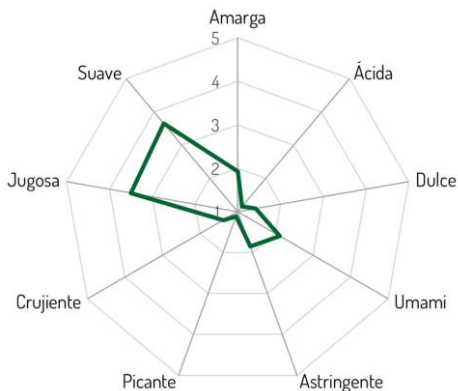
Se cosechan las hojas tiernas de la roseta, dejando las más pequeñas para la renovación de la planta. Puede cosecharse cada 15 días.

Cómo prepararla

El sabor intenso y amargo de la achicoria se suaviza con un escaldado o poniendo las hojas a remojo en agua fría. Para mantener el verdor tras el escaldado las hojas se pueden introducir en agua con hielo.

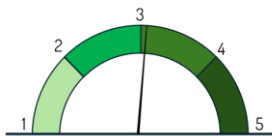
Generalmente se consumen cocinadas en cremas o guisos. También se pueden consumir crudas las hojas más tiernas en ensaladas, mezcladas con verduras de sabor más suave.

Caracterización sensorial



Perfil sensorial de las hojas cocinadas

Valoración para el consumo



Destaca por su textura suave y jugosa cuando está cocinada, con toques de sabor amargo y umami.

La Cocina de Resilvestra



Crema de achicoria

Receta elaborada por Pablo García Ballero, Kristofer Jara y Oleksandra Lierhepobova, alumnado de FP Grado Superior de Cocina del Hotel Escuela de Madrid.

Ingredientes para 2 raciones

Para la crema:

- 300 gr hojas de achicoria
- 100 ml de caldo de verduras
- 50 ml de nata
- 2 dientes de ajo
- 20 gr de mantequilla

Para la decoración:

- Jamón y huevo cocido

Para los picatostes :

- 25 gr de harina
- 16 ml de agua
- 5 gr de levadura
- Sal y azúcar
- Aceite de oliva virgen extra
- 10 gr de hojas de achicoria

Modo de preparación

Para la crema:

1. Escaldar, cocer y enfriar la achicoria.
2. Escurrir y saltear con ajos.
3. Triturar en la túrmix.
4. Añadir el caldo de verduras y la nata.
5. Pasar la crema por el chino y llevar al fuego para levantar.
6. Incorporar dados de mantequilla.
7. Hornear el jamón 20 min a 180°C y meter en la túrmix unos segundos.
8. Decorar con jamón crujiente, picatostes y huevo cocido previamente 10-12 min.

Para los picatostes:

1. Mezclar harina con el agua de la achicoria.
2. Añadir las hojas de achicoria picadas, sal y azúcar.
3. Amasar hasta homogeneizar.
4. Añadir levadura y aceite.
5. Amasar todos los ingredientes y dejar reposar.
6. Hornear la mezcla 45 min a 200°C.
7. Dejar enfriar y cortar en dados.
8. Hornear los dados de pan de achicoria hasta que queden crujientes.



Cardo mariano

Especie *Silybum marianum* (L.)
Gaertn

Familia *Compositae*

Parte consumida



Descripción y uso

- Planta anual de crecimiento muy rápido.
- Se pueden comer distintas partes de la planta después de pelarlas eliminando las espinas: los peciolos y nervio central de las hojas basales (pencas), los brotes tiernos, el tallo florífero y la inflorescencia inmadura. También se consumen las semillas por su uso medicinal.

Propiedades nutricionales

- Las semillas contienen silimarina, un compuesto que se utiliza para tratar dolencias del hígado y la vesícula biliar, así como por sus propiedades antioxidantes.

Cómo cultivarla



Época de siembra

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Época de recolección

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Productividad



Manejo



Germina fácilmente y es un cultivo agradecido. Recomendable acolcharlo desde el trasplante ya que el desherbado es la tarea más complicada.

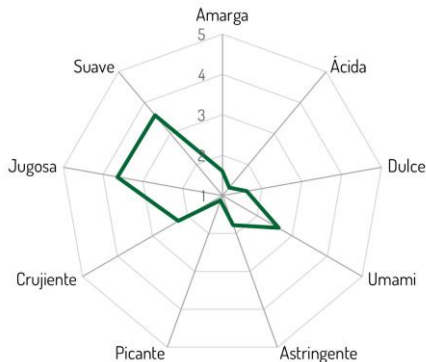
Las hojas basales se cosechan a finales de invierno y primavera, eligiendo las más tiernas. Pueden cosecharse cada 15 días. El brote tierno pelado, el tallo florífero y la inflorescencia se recolectan más adelante, cuando la planta sube a flor.

Cómo prepararla

Del cardo mariano se aprovecha tradicionalmente la penca cocinada, que aporta una textura crujiente a los platos. Después de eliminar las hojas espinosas, las pencas se cuecen y se pueden preparar salteadas, al horno con bechamel o en guisos y potajes. Las hojas se pueden aprovechar también fritas como chips y resultan deliciosas.

Tradicionalmente también se ha consumido en crudo la inflorescencia inmadura, pelándola como si fuera una alcachofa, así como los brotes tiernos y el tallo florífero.

Caracterización sensorial



Perfil sensorial de las pencas cocidas

Valoración para el consumo



Se valora su textura crujiente y jugosa, así como su sabor con toques umami.

La Cocina de Resilvestra



Volovanes de cardo mariano

*Receta elaborada por Sara Martínez y Gustavo Adolfo Pato,
alumnado de FP Grado Superior de Cocina del
Hotel Escuela de Madrid.*

Ingredientes para 3 raciones

Para el relleno:

- 12 pencas (nervio central de las hojas) de cardo mariano
- 60 gr de queso grana padano
- 60 gr de bacon

Para los volovanes:

- Láminas de hojaldre
- Huevo

Para la bechamel:

- 50 gr de harina
- 50 gr de mantequilla
- 600 ml de leche
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

Para la decoración:

- Hojas de cardo mariano
- Jamón deshidratado

Modo de preparación

1. Para hacer los volovanes, estirar el hojaldre en láminas finas y cortar en discos. Pinchar con tenedor y pintar con huevo. Repetir el proceso, pero ahora cortando con un cortador más pequeño el centro de los discos. Colocar los discos con agujero sobre el disco completo y hornear a 200°C hasta dorar.
2. Para preparar la bechamel, hacer un *roux rubio* derritiendo la mantequilla y añadiendo la harina y la leche. Remover y agregar sal, pimienta, jamón deshidratado y nuez moscada. Retirar del fuego cuando esté lista.
3. Para el relleno, cortar las hojas del cardo y reservar la penca. Hervir 17 min y refrescar con agua y hielo. Cortar en cubos pequeños y sofreír con el bacon. Hacer dados la mitad del queso y rallar el resto. Mezclar y rectificar de sal.
4. Decorar el plato hojas del cardo fritas, retirando primero las espinas, y el jamón deshidratado untado en aceite.



Colleja

Especie *Silene vulgaris*
(Moench.) Garcke

Familia *Caryophyllaceae*

Parte consumida



Descripción y uso

- Planta perenne, que se reproduce mediante rizomas que rebrotan con facilidad después de las cosechas o de periodos de sequía.
- Gran interés como especie tapizante.
- Se consumen las hojas y brotes tiernos.

Propiedades nutricionales

- Alto contenido en manganeso, potasio, vitamina K y ácido fólico.
- Favorece la digestión y la salud cardiovascular.

Cómo cultivarla



Sol/sombra



Riego



Época de siembra

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Época de recolección

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Productividad



Manejo



Se propaga bien a partir de semilla. Se puede realizar siembra directa o semilleros y trasplantar a principios de la primavera o del otoño.



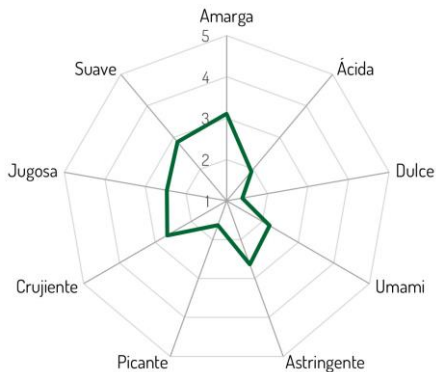
Se recolecta preferiblemente en primavera y en otoño antes de florecer, ya que cuando con flor aumenta mucho el amargor de las hojas. Responde bien a la cosecha escalonada de brotes tiernos.

Cómo prepararla

La colleja se consume cocinada ya que al hacerlo aumenta la intensidad de su sabor y se reduce el amargor de las hojas.

Para cocinarla es conveniente escaldarla y después enfriar en agua con hielo para intensificar el verdor. Una vez cocida se puede preparar en rehogados, guisos, tortillas o combinada con lácteos (bechamel, queso).

Caracterización sensorial



Perfil sensorial de las hojas cocidas

Valoración para el consumo



Una vez cocida tiene una textura y sabor suaves, por lo que combina bien en muchas elaboraciones.

La Cocina de Resilvestra



Collejas gratinadas

*Receta elaborada por Cristina López, Mateo Vilca y Samuel Martínez,
alumnado de FP Grado Superior de Cocina del
Hotel Escuela de Madrid.*

Ingredientes para 3 raciones

- Medio litro de leche
- 6 gr de harina
- 200 gr de collejas
- 6 gr de mantequilla
- 10 gr de ajo
- 5 gr de queso parmesano

Modo de preparación

1. Escaldar la colleja.
2. Rehogar la colleja con el ajo en *brunoise*.
3. Preparar la bechamel y mezclar con la colleja.
4. Poner la mezcla en moldes.
5. Poner el queso por encima y gratinar en el horno.
6. Sacar del horno y servir.



Jaramago blanco

Especie *Diplotaxis tenuifolia*
(L.) DC.

Familia *Cruciferae*

Parte consumida



Hoja



Flor

Descripción y uso

- Es una especie anual que pertenece a la familia de las coles.
- Para el trasplante las mejores fechas son otoño y primavera temprana.
- Para favorecer la germinación de la semilla que ha caído en el suelo, sólo es necesario arar a finales del verano o del invierno.
- Se consumen las hojas y flores.

Propiedades nutricionales

- Aporta fósforo y calcio.
- Contiene dos compuestos, los glucosinolatos y la enzima mirosinasa, que en nuestra boca se convierten en sustancia picante que es una defensa de la planta ante los herbívoros.

Cómo cultivarla



Sol/sombra **Riego**

☀️☀️☀️ 💧💧

Época de siembra

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Época de recolección

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Productividad



Manejo



Prefiere la siembra otoñal o a final del invierno, que le permita desarrollar una roseta basal más tupida, especialmente en los lugares más cálidos.

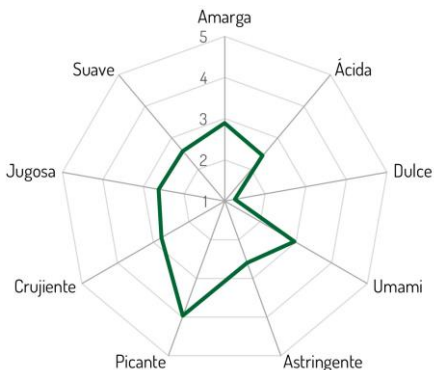
Si se cosechan las flores de forma sistemática, se frena la fructificación y se alarga el ciclo de recolección de las hojas. Puede cosecharse cada 15 días.

Cómo prepararla

El jaramago blanco o rúcula silvestre se consume en crudo, ya que al cocinarla pierde por completo su característico sabor picante.

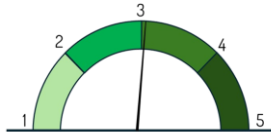
Se consumen tanto las hojas más tiernas como las flores. Las hojas se pueden utilizar para elaborar ensaladas, salsas o como condimento y la flor puede usarse para hacer vinagretas o decorar los platos.

Caracterización sensorial



Perfil sensorial de las hojas y flores crudas

Valoración para el consumo



Destaca por su sabor picante, muy apreciado por algunas personas pero que resulta fuerte si se consume sola.

La Cocina de Resilvestra



Pesto de jaramago blanco

Receta elaborada por Johanna Encarnación, Álvaro Chozas y Rodrigo Fernández, alumnado de FP Grado Superior de Cocina del Hotel Escuela de Madrid.

Ingredientes para 4 raciones

Para la pasta:

- 400 gr de harina de trigo duro
- 4 huevos
- Sal

Para el pesto:

- 40 gr de hojas de jaramago blanco
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de nueces
- 1 diente de ajo
- 40 gr de queso Grana Padano rallado
- Sal

Modo de preparación

Para la pasta:

1. Hacer un volcán con la harina y verter en el centro los huevos y la sal.
2. Batir los huevos y amasar incorporando la harina hacia dentro del volcán.
3. Cuando la masa esté homogénea, cubrir y reservar 30 minutos.
4. Estirar la masa y cortar los tallarines.

Para el pesto:

1. Lavar las hojas de jaramago blanco.
2. Mezclar las hojas de jaramago, ajo, nueces, aceite y sal con una batidora o picadora.
3. Juntar la mezcla con el queso y servir.



Malva

Especie *Malva sylvestris* L.

Familia *Malvaceae*

Parte consumida



Hoja



Flor



Fruto

Descripción y uso

- Especie perenne a menudo rastrera pero que puede llegar a medir un metro de altura.
- Se consumen las hojas cocinadas.
- Los frutos inmaduros crudos se han consumido tradicionalmente como golosina. También se comen las flores crudas.

Propiedades nutricionales

- Tiene un elevado contenido en vitamina C y E.
- Aporta fibra y ácidos grasos, sobre todo omega 3.
- Contiene calcio, potasio y magnesio.

Cómo cultivarla



Sol/sombra



Riego



Época de siembra

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Época de recolección

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Productividad



Manejo



Puede reproducirse mediante siembra directa o semilleros. Se recomienda situar las semillas a menos de 2 cm de profundidad.

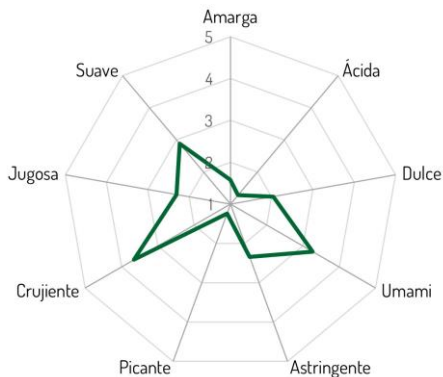
Las hojas tiernas se cosechan en primavera. Una vez establecida la planta, puede cosecharse cada 15 días. Las flores y frutos inmaduros se recolectan en los meses de mayo y junio.

Cómo prepararla

Tradicionalmente las hojas de la malva se han comido cocinadas. Se pueden añadir a guisos, tortillas y potajes. Para reducir su textura mucilaginososa y el sabor amargo, se puede escaldar y tirar el agua antes de añadir al guiso. También se preparan fritas y como chips en el horno.

Los frutos inmaduros y las flores se pueden añadir a ensaladas o como elemento decorativo en diversos platos.

Caracterización sensorial



Perfil sensorial de las hojas cocinadas

Valoración para el consumo



Destaca por su sabor umami. Cuando se prepara cocida es apreciada por su textura suave y en chips por ser crujiente.

La Cocina de Resilvestra



Malva rolls

Receta elaborada por Caroline Molina, Orlando Chamana y Marco Pedrosa, alumnado de FP Grado Superior de Cocina del Hotel Escuela de Madrid.

Ingredientes para 2 raciones

Para el sushi:

- 400 gr de arroz
- 30 ml mirin
- 70 ml vinagre de arroz

Para la salsa:

- 3 cucharadas de soja
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mirin

Para la decoración:

- 14 unidades flor de malva
- 14 unidades frutos inmaduros de malva (botones)

Para el relleno:

- 50 gr de peciolos de hojas de malva
- 100 gr de hojas de malva
- 3 láminas de alga nori
- 50 gr de queso crema
- 50 gr de aguacate
- 50 gr de zanahoria

Modo de preparación

1. Lavar el arroz hasta quitar el almidón y cocinarlo.
2. Enfriar y sazonar el arroz con el mirin y el vinagre de arroz.
3. Para el relleno, cortar el aguacate en láminas y la zanahoria en bastones finos. Cocer los tallos y hojas de malva 2 min y saltear en mantequilla con sal y pimienta. Preparar el queso crema en una pastelera.
4. Enrollar el arroz y el relleno siguiendo la técnica para sushi.
5. Para la salsa, mezclar la soja, la miel y el mirin.
6. Decoración con chips de malva: colocar las hojas sobre una bandeja y extender sobre ella parte de la salsa. Hornear 5 min a 180°C.
7. Cortar las piezas de sushi y colocar en cama de alga nori, pintándolas por encima con un poco de salsa.
8. Decorar el plato con flores de malva y frutos inmaduros (botones).



Verdolaga

Especie *Portulaca oleracea* L.

Familia *Portulacaceae*

Parte consumida



Descripción y uso

- Especie anual que se resiembraba con facilidad.
- Puede ser rastrera o de porte erecto.
- Planta crasa adaptada a lugares muy soleados.
- Prefiere suelos con la tierra removida.
- Muy sensible a las heladas
- Se consumen las hojas y tallos tiernos, así como las flores y las semillas.

Propiedades nutricionales

- Es la verdura de hoja con más omega 3.
- Aporta vitamina C, magnesio y hierro.

Cómo cultivarla



Sol/sombra



Riego



Época de siembra

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Época de recolección

ene	feb	mar	abril	may	jun
jul	agos	sept	oct	nov	dic

Productividad



Manejo



Se puede sembrar de semillero en febrero o marzo y con siembra directa en abril, mayo o junio. Necesita que las semillas estén poco cubiertas de tierra para germinar (máximo 0,5 centímetros).



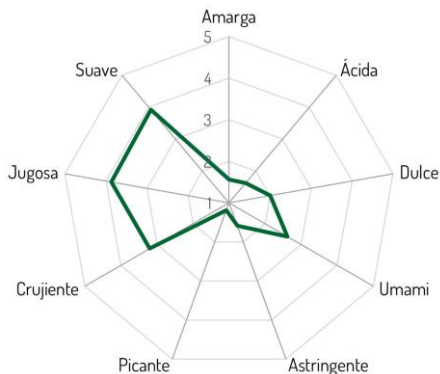
Tolera una cosecha bastante intensa de los brotes apicales, rebrotando con facilidad. Se puede cosechar cada 15 días.

Cómo prepararla

La verdolaga se puede consumir cruda o cocinada, aunque en crudo conserva más sus propiedades nutricionales, sabor y textura.

En crudo se prepara en ensaladas, encurtidos o en pesto mezclada con otras verduras silvestres de sabor más intenso como la rúcula o jaramago blanco. Cocinada es apta para guisos y sopas, en las que resulta interesante porque actúa como espesante.

Caracterización sensorial



Valoración para el consumo



Es apreciada por su textura crujiente y jugosa.

Perfil sensorial de las hojas crudas

La Cocina de Resilvestra



Ensalada de verdolaga y acedera

*Receta elaborada por Gonzalo Cardoso y Carlos Yustes,
alumnado de FP Grado Superior de Cocina del Hotel Escuela de Madrid.*

Ingredientes para 2 raciones

- 150 gr de verdolaga
- 150 gr de acedera
- Un aguacate
- 50 gr de almendras
- Medio pepino
- 5 tomates cherri
- 75 gr de queso parmesano
- 60 gr de pasas

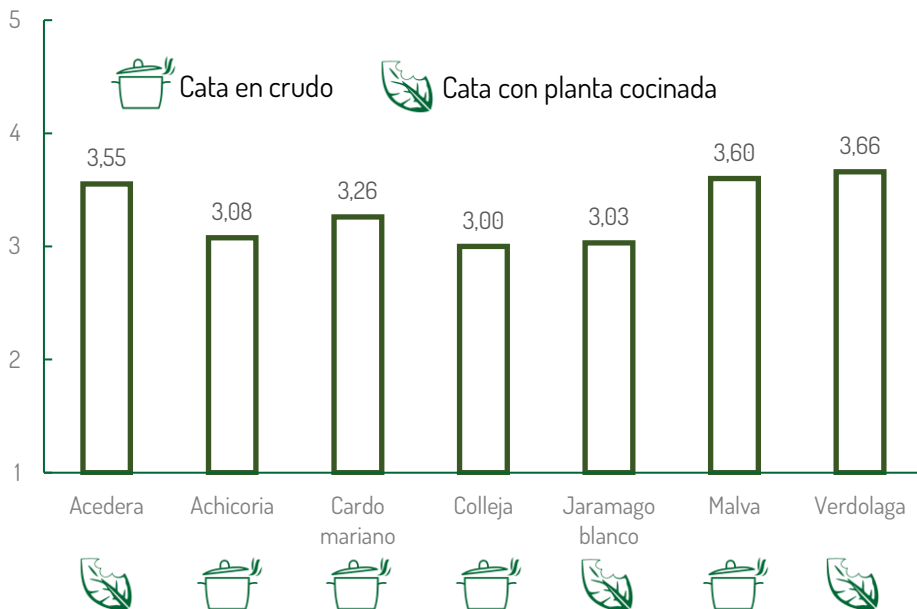
Para el aliño:

- Un limón
- Aceite de oliva
- Miel
- Sal al gusto

Modo de preparación

1. Lavar las hojas de verdolaga y reservar.
2. Lavar las hojas de acedera y cortar en tiras finas.
3. Cortar el queso, el aguacate y el pepino en dados.
4. Cortar los tomates cherri en cuartos.
5. Tostar las almendras al horno.
6. Poner el jugo de limón con vinagre y añadir las pasas.
7. Con el jugo de las pasas, la miel y el aceite hacemos el aderezo.
8. Mezclar todos los ingredientes en un bol y posteriormente emplatar.
9. Decorar el plato con hojas de verdolaga y acedera.

Valoración para el consumo



Valoración media de aceptación para el consumo para cada una de las especies, indicando si la cata se ha hecho con planta cruda o cocinada, según sea su forma habitual de consumo.

Bibliografía

- Aceituno-Mata, L. (2010) *Estudio etnobotánico y agroecológico de la Sierra Norte de Madrid*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Madrid.
- Cantueso Natural Seeds. 2024. *Catálogo de Semillas Nativas de Plantas Silvestres*.
- Col·lectiu Eixarcolant (2021). *El llibre de les plantes silvestres comestibles*. Vols 1, 2 y 3.
- Lema, C. (2016). *Usos de 113 plantas de los campos norteños*.
- Pardo de Santayana, M., Morales, R., Tardío, J., Aceituno, L., Molina, M. (2015-2018). *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad*. Ministerio para la Transición Ecológica.
- Tardío, J., Pascual, H., Morales, R. (2002). *Alimentos silvestres de Madrid*. Ediciones La Librería.



Guía de cultivo y consumo de plantas silvestres comestibles