

# LA COCINA FORESTAL: UN RECURSO DE AYER HOY Y MAÑANA.

Almudena Hernando Rubio  
almudena.hru@gmail.com

Abril 2019



MINISTERIO  
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



# Índice

1. Productos forestales comestibles de origen vegetal

Las plantas silvestres en la cocina

Raíces

Tallos

Hojas

Flores

Frutos y semillas

Savia, gomas y resinas

2. Productos forestales comestibles de origen vegetal alrededor del mundo

3. Los bosques comestibles ¿qué son?

4. Iniciativas de consumo sostenible en España y Europa

5. Cocina forestal: recetas tradicionales y modernas

# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL.

## Las plantas silvestres en la cocina.

Hace solo unos 10.000 años que el hombre empezó a producir alimentos como agricultor.

Esto supuso un cambio beneficioso para la humanidad, en términos de mayor cantidad de alimento, pero también resultó en una reducción de la variedad de los mismos.

La alimentación vegetal está basada, hoy en día, casi en exclusiva en unas 20 especies, la mayor parte cereales, donde el maíz, el trigo y el arroz acaparan más del 60% del total del cultivo mundial.



MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL.

## Las plantas silvestres en la cocina.

El mundo rural ha estado siempre estrechamente asociado a la recolecta y consumo de productos forestales comestibles, bayas, hongos, espárragos... que se han buscado y consumido en los núcleos familiares durante generaciones.

Esta práctica se vio reducida con la migración de gran parte de la población a las ciudades, sin embargo, como parte de nuevos movimientos de consumo sostenible, de productos de temporada y cercanía, se vuelve a plantear el aprovechamiento de todos esos recursos que contribuyen a satisfacer las necesidades cotidianas de la población y proporcionan empleo e ingresos a la misma.



MINISTERIO  
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

- ▶ Achicoria (*Cichorium intybus*)
- ▶ Diente de león (*Taraxacum officinale*)
- ▶ Cardillo (*Scolymus hispanicus*)
- ▶ Lampazo menor (*Arctium minus*)
- ▶ Zanahoria silvestre (*Daucus carota*)
- ▶ Grama (*Cynodon dactylon*)
- ▶ Valeriana (*Valeriana officinalis*)
- ▶ Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)
- ▶ Regaliz de montaña (*Trifolium alpinum*)
- ▶ Zarzaparrilla (*Smilax aspera*)



MINISTERIO  
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

## Achicoria (*Cichorium intybus*)

¿Dónde vive? Junto a caminos, zonas ruderales y terrenos secos y baldíos. Siempre en zonas soleadas.

Usos. Se recoge la raíz y se deja secar, posteriormente se tuesta y reduce a polvo para infusionarla. Muy empleada como sustituto del café.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

Diente de león (*Taraxacum officinale*)

¿Dónde vive? En los bordes de los caminos, prados baldíos, campos cultivados y pastizales.

Usos. Las raíces se secan y tuestan y se logran una infusión que, en tiempos de escasez servía como sucedáneo del café.

Las hojas más tiernas y los tallos floríferos se consumen habitualmente en crudo.

Las cabezuelas de las flores se consumen fritas o encurtidas en vinagre.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

## Cardillo (*Scolymus hispanicus*)

¿Dónde vive? Zonas de pastizales, cunetas y prados baldíos. En general en zonas frecuentadas por el ganado.

Usos. La raíz tostada se ha empleado mucho como sustituto del café.

Las hojas basales (que debido a las espinas han de pelarse) se consumen cocinadas, así como las pencas.

Sus flores se usan como colorante alimentario o como adulterante del azafrán.





# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

## Lampazo menor (*Arctium minus*)

¿Dónde vive? Herbazales higrófilos, márgenes de cursos de agua y muros de caminos. En sustratos muy nitrificados.

Usos. En la gastronomía japonesa son apreciadas las raíces y se añaden a la ensalada, previamente limpias y hervidas en agua salada.

También se consumen tostadas como alternativa al café.

\*\* Uso principal como medicinal.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

## Zanahoria silvestre (*Daucus carota*)

¿Dónde vive? Herbazales, claros de bosque, terrenos baldíos, márgenes de caminos.

Usos. Su raíz es más dura, fibrosa y de menor tamaño que la cultivada.

Es muy nutritiva ya que contiene mucílagos, glucosa, pectinas y numerosas vitaminas y minerales, además de carotenos.

Se emplea en guisos, donde aporta un intenso sabor a zanahoria, aunque reduce mucho su tamaño.



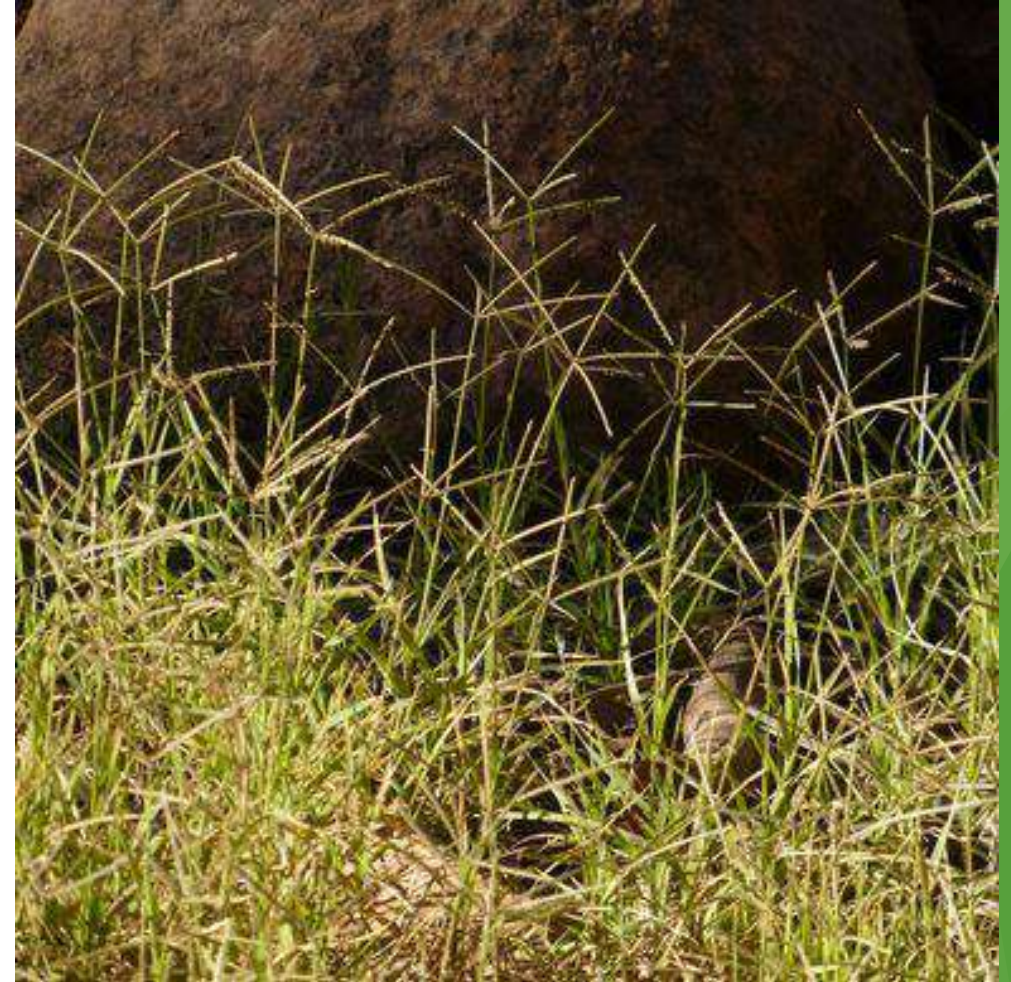
# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

## **Grama (*Cynodon dactylon*)**

¿Dónde vive? Pastos, campos de cultivo, regadíos, taludes, barbechos, bordes de caminos y jardines. (\*Mala hierba)

**Usos.** La raíz contiene almidón, inositol (para sintetizar vitamina B) y sales. Se consume infusionada en agua.

La parte aérea no es comestible.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

## Valeriana (*Valeriana officinalis*)

¿Dónde vive? Muy común en los bosques húmedos y al borde de corrientes de agua, desde las llanuras hasta las zonas submontañosas.

Muy reconocible por su intenso olor a pies.

Usos. Dejar secar su raíz y machacar para infusión. Consumir con moderación, puede ser tóxica.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

## Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

¿Dónde vive? Herbazales de vegas y márgenes de arroyos, frecuentemente en zonas nitrificadas. A menudo invade los cultivos cercanos.

Usos. La raíz, una vez limpia, es consumida como golosina (palulú), chupándola para extraer el sabor dulce.

Tiene un alto contenido en hierro, es por ello que se recomienda a personas con anemia y deportistas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

Regaliz de montaña (*Trifolium alpinum*)

¿Dónde vive? Pastos supraforestales con suelos ricos en materia orgánica, vegeta en cualquier sustrato.

Usos. La raíz es dulce, así que se consume como golosina. Se pela y se puede cocer o también masticar directamente.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Raíces.

## Zarzaparrilla (*Smilax aspera*)

¿Dónde vive? Se localiza siempre en las tierras bajas en muchos tipos de bosques, matorrales y zarzales.

Usos. La zarzaparrilla da nombre a una bebida refrescante obtenida de las raíces de la planta.

Esta bebida ya muy antigua, fue muy popular en Europa y en Estados Unidos hasta la aparición de refrescos como la Coca-Cola.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

- ▶ Ajo porro (*Allium ampeloprasum*)
- ▶ Ajonjera (*Chondrilla juncea*)
- ▶ Colleja (*Silene vulgaris*)
- ▶ Escorzonera (*Scorzonera laciniata*)
- ▶ Palmito (*Chamaerops humilis*)
- ▶ Verdolaga (*Portulaca oleracea*)
- ▶ Alfalfa (*Medicago sativa*)
- ▶ Esparraguera silvestre (*Asparagus acutifolius*)
- ▶ Tamarilla (*Sisymbrium crassifolium*)
- ▶ Hinojo (*Foeniculum vulgare*)
- ▶ Junco churrero (*Scirpus holoschoenus*)



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



Fundación Biodiversidad



PROGRAMA  
emplea  
verde



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



SEMFO  
ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE EMPRESAS FORESTALES



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

## Ajo porro (*Allium ampeloprasum*)

¿Dónde vive? En multitud de enclaves, en claros de bosque, roquedos, matorrales, praderas, cultivos y bordes de camino.

Usos. Se aprovechan los bulbos, tallo y parte blanca de las hojas por su buen sabor.

Las hojas externas se pelan para comer en ensalada.

Los dientes tienen un sabor más suave que el de *Allium sativum*.

Los bulbos y los tallos se pueden comer hervidos o en tortilla.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

## Ajonjera (*Chondrilla juncea*)

¿Dónde vive? En bordes de caminos, taludes y en cualquier suelo removido o labrado, como los barbechos y rastrojos.

**Usos.** Se aprovechan las hojas basales y los tallos blancos que salen antes de la floración.

Se suelen consumir en crudo, en ensalada, aunque es recomendable hervir o freír para una mejor digestión.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

## Colleja (*Silene vulgaris*)

¿Dónde vive? Campos de cultivo, bordes de caminos, suelos nitrificados y relacionados con la actividad humana.

Usos. Se aprovechan los tallos tiernos y sus hojas.

Tiene un sabor suave, aunque se suele comer cruda si los brotes son muy tiernos admite un hervido.

Suele emplearse en guisos, como el potaje de Semana Santa, en ensaladas o en tortilla.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

## Escorzonera (*Scorzonera laciniata*)

¿Dónde vive? Barbechos, cunetas y sitios herbosos. Más frecuentemente en suelos de naturaleza caliza.

Usos. Se aprovecha toda la parte aérea, tallos y hojas hasta la parte baja de las flores (las flores no se consumen).

Se suele tomar cruda en ensaladas, mezclada con otras verduras y hortalizas, pero también se puede tomar cocinada.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

## Palmito (*Chamaerops humilis*)

¿Dónde vive? En formaciones arbustivas de zonas desérticas, muy calurosas y soleadas. Es indiferente edáfico y tolera una amplia gama de climas y condiciones.

Usos. La parte más consumida es el interior del tallo, de hecho, se cultiva junto con otras especies de palmeras para su consumo a mayor escala.

Es necesario limpiar el exterior del tallo de las hojas y separar las partes duras para llegar al corazón.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

## Verdolaga (*Portulaca oleracea*)

¿Dónde vive? Cultivos baldíos, terrenos removidos y zonas de praderas, de tipo ruderal.

Usos. Se consumen tanto los tallos como las hojas jóvenes de formas muy variadas. En crudo, como ingredientes en ensalada, o hervidos.

Otra opción muy popular es añadirla directamente a guisos como cocidos y potajes, aportando muy buen sabor a los mismos.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

## Alfalfa (*Medicago sativa*)

¿Dónde vive? Es una planta forrajera cultivada en muchas regiones. Además se encuentra junto a caminos, zonas ruderales y bordes de carreteras.

Usos. Se aprovechan los tallos tiernos y las hojas a modo de verdura cocida con otras verduras y con patatas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

Esparraguera silvestre (*Asparagus acutifolius*)

¿Dónde vive? Matorral termófilo, encinares y pinares abiertos, en todo tipo de sustratos.

Usos. Sus tallos y brotes tiernos se pueden comer de diversas formas, en crudo o cocinados.

Es rico en asparagina, por lo que es diurético, y vitaminas A y C.

Se ha cultivado en los países mediterráneos desde tiempo de los romanos.





# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

## Tamarilla (*Sisymbrium crassifolium*)

¿Dónde vive? En zonas nitrificadas, prados baldíos, orillas de caminos y encinares aclarados. Sobre sustratos rocosos y zonas escarpadas.

Usos. Las hojas y el tallo florífero se consumen antes de la floración para que estén tiernos.

Se pueden emplear de diversas formas, pero su uso en los potajes populares es la más frecuente.

El sabor recuerda al espárrago.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

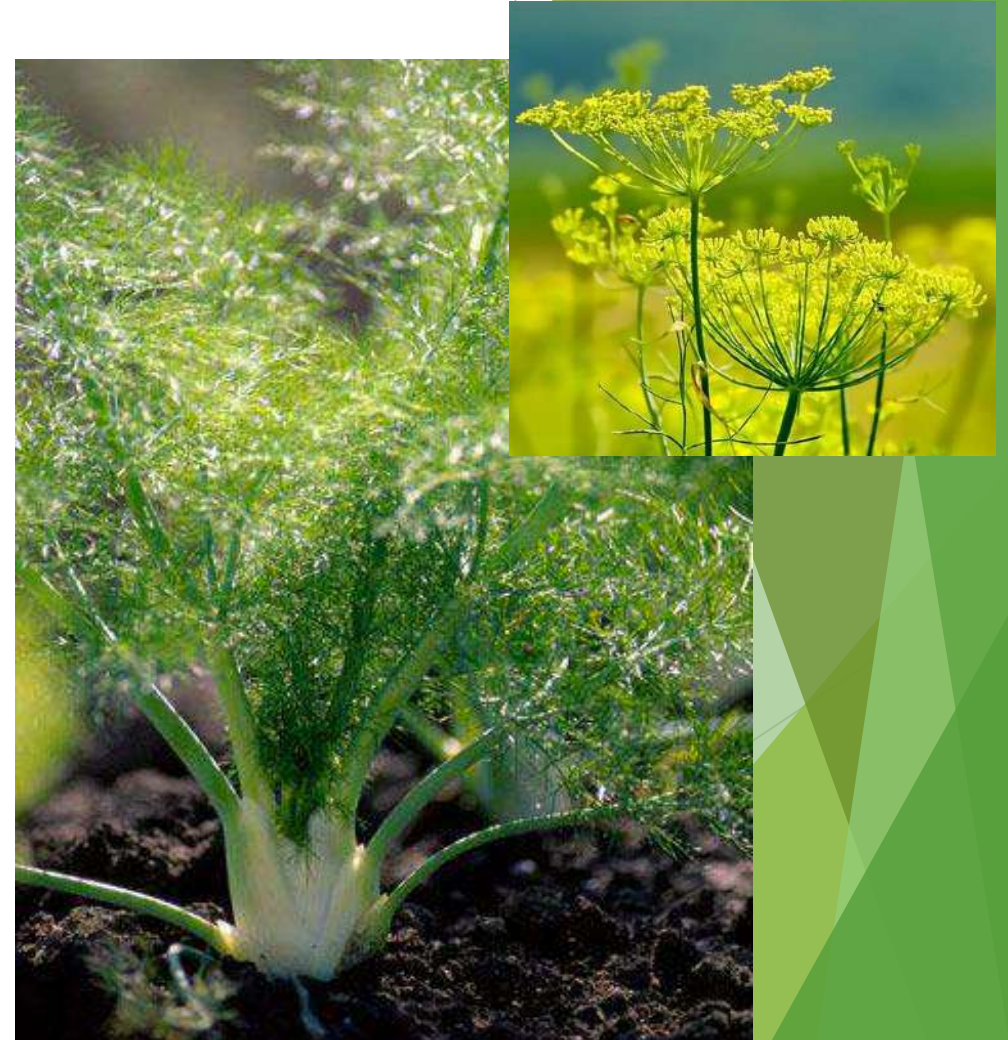
## Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

¿Dónde vive? Bordes de caminos, eriales, barbechos, prados y matorrales.

Usos. Los tallos y las hojas son muy aromáticos (recuerdan al anís), y se emplean en guisos y legumbres porque los hace más digestivos.

Además se emplea en asados y barbacoas, colocándolo alrededor de la carne o el pescado para aportar un toque de sabor.

Las semillas se usan en la elaboración de pan y postres.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Tallos.

## Junco churrero (*Scirpus holoschoenus*)

¿Dónde vive? En prados y terrenos con humedad o donde el nivel freático sea poco profundo, preferentemente sobre sustratos arenosos.

**Usos.** Se consume la parte baja de los tallos, que crece bajo tierra y tiene una textura más blanda que la parte aérea.

Esta parte se chupaba directamente para calmar la sed, ya que almacena una cierta cantidad de agua y su sabor es bastante agradable.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

- ▶ Acedera (*Rumex acetosa*)
- ▶ Berro (*Rorippa nasturtium-aquaticum*)
- ▶ Hierbabuena (*Mentha spicata*)
- ▶ Ombligo de Venus (*Umbiculus rupestris*)
- ▶ Orégano (*Origanum vulgare*)
- ▶ Ortiga (*Urtica dioica*)
- ▶ Raim de pastor (*Sedum sediforme*)
- ▶ Rúcula (*Eruca vesicaria*)
- ▶ Tomillo (*Thymus vulgaris*)
- ▶ Uña de gato (*Carpobrotus edulis*)



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



Fundación Biodiversidad



PROGRAMA  
emplea  
verde



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



SEMFO  
ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE EMPRESAS FORESTALES

# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

## Acedera (*Rumex acetosa*)

¿Dónde vive? Bosques aclarados, zonas ruderales, pastos frescos y herbazales..

**Usos.** Se consumen en crudo sus hojas basales, bien directamente o en ensalada.

Se puede añadir a los guisos, a los que aporta un sabor ácido característico, parecido al del vinagre.

Proporciona una sensación refrescante en la boca.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

**Berro (*Rorippa nasturtium-aquaticum*)**

¿Dónde vive? Crece en aguas someras, regueras y arroyos.

Usos. Las hojas se suelen consumir crudas en ensalada.

Se pueden recolectar todo el año, aunque es recomendable hacerlo en época de floración para evitar confundirlas con otras especies.

Han de consumirse frescas, ya que de no ser así puede provocar daños digestivos por su contenido en gluconasturtina (sustancia insecticida).



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

## Hierbabuena (*Mentha spicata*)

¿Dónde vive? Cultivada con frecuencia en huertas, se ha naturalizado en zonas de muros, lindes, bordes de camino, lugares húmedos o junto a cursos de agua.

Usos. Está muy ligada a la cocina desde el Antiguo Egipto.

Se añade a multitud de platos como condimento, se usa en salsas, sopas, ensaladas, verduras y carnes.

Se puede añadir a cócteles o tomarla en infusión.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

**Ombligo de Venus (*Umbiculus rupestris*)**

¿Dónde vive? Muy frecuente en muros, grietas de rocas, cortezas de árboles y tejados.

Usos. Sus hojas, con capacidad para almacenar agua, son carnosas y brillantes y en ensalada tienen un buen sabor.





# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

## Orégano (*Origanum vulgare*)

¿Dónde vive? En todo tipo de sustratos, en claros de bosque y en bordes de caminos forestales, a veces en prados soleados.

Usos. Se usa la parte superior del tallo con algunas hojas y las inflorescencias, que es donde contiene más aroma.

Se usa como condimento, para adobar la carne en las matanzas, en guisos, sopas y ensaladas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

## Ortiga (*Urtica dioica*)

¿Dónde vive? Su crecimiento está asociado a terrenos donde hay ganado y suelos nitrogenados. También se encuentra con frecuencia en zonas de ribera y claros de umbría con cierta humedad.

**Usos.** Es un alimento muy nutritivo rico en vitaminas y minerales.

Se lavan las hojas y brotes, se hierven 15 minutos y se pueden usar para multitud de platos como ensaladas, cremas y tortillas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

## Raim de pastor (*Sedum sediforme*)

¿Dónde vive? zonas de matorral seco, bajo pinares. Se distingue de otras plantas similares por sus flores amarillas, tallos de base lignificada y hojas carnosas y puntiagudas. No es raro encontrarlo en los tejados de las casas.

**Usos.** Su uso en ensaladas o como aperitivo era bastante frecuente.

Actualmente la podemos encontrar en envases ya que se come como encurtido.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

## Rúcula (*Eruca vesicaria*)

¿Dónde vive? La rúcula es recogida en el medio silvestre (bordes de campos y caminos) o cultivada en huertos familiares junto con otras hierbas.

Ahora se cultiva comercialmente en diversas partes del mundo.

Usos. Se ha extendido su uso en ensaladas, donde aporta un sabor picante.

Sus flores, vainas de semillas jóvenes y semillas maduras también son comestibles.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

## Tomillo (*Thymus vulgaris*)

¿Dónde vive? En suelos pedregosos o fisuras de roca, en baldíos, formando tomillares o con otros matorrales.

Usos. Sus tallos con hojas se recolectan preferentemente cuando está en flor.

Se emplea como condimento en múltiples preparaciones, tanto fresco como seco.

Aderezos de aceitunas, guisos, asados, adobos e infusiones.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Hojas.

## Uña de gato (*Carpobrotus edulis*)

¿Dónde vive? En origen era una oriunda de Sudáfrica, pero hoy día se encuentra prácticamente en todas las áreas templadas del mundo, sobre todo en las zonas costeras. Su **carácter invasivo** ha provocado dicha expansión.

Usos. Las hojas son muy carnosas, se pueden comer crudas en ensaladas, cocidas o conservadas en vinagre (a modo de encurtidos).

Los frutos son una especie de higos que también son comestibles.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Flores.

- ▶ Caléndula (*Calendula officinalis*)
- ▶ Camomila (*Chamaemelum nobile*)
- ▶ Cardo borriquero (*Onopordum acanthium*)
- ▶ Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- ▶ Lúpulo (*Humulus lupulus*)
- ▶ Sauco (*Sambucus nigra*)
- ▶ Trébol común (*Trifolium pratense*)
- ▶ Violeta (*Viola odorata*)



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



Fundación Biodiversidad



PROGRAMA  
emplea  
verde



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



SEMFO  
ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE EMPRESAS FORESTALES

# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Flores.

## Caléndula (*Calendula officinalis*)

¿Dónde vive? Se supone que del área mediterránea y que con toda probabilidad no es más que el resultado del cruce de otras especies del género Caléndula. Es una planta muy rústica que es casual para todos los lugares.

Usos. Sus flores pueden usarse en la cocina como sustituto del azafrán (ya que dan color y sabor), y también se usan crudas en ensaladas.





# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Flores.

## Camomila (*Chamaemelum nobile*)

¿Dónde vive? En los prados y pastizales de montaña, así como en suelos arenosos, con sílice y prados secos. En tierra de pastoreo y en zonas ruderales.

Usos. Las cabezuelas florales se recolectan y secan para su conservación.

Está ampliamente extendido su uso para infusiones.

Su aceite esencial y su extracto se utilizan como potenciador del sabor en alimentos y bebidas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Flores.

**Cardo borriquero (*Onopordum acanthium*)**

¿Dónde vive? Bordes de camino, carreteras y cursos de agua, prados sembrados y baldíos.

Usos. Los tallos y capítulos de las flores solían usarse en guisos en épocas de escasez, una vez pelados y hervidos.

Además, las flores se empleaban de forma similar al azafrán, como condimento y colorante en los platos.

Las hojas se consumen igual que las del cardillo.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Flores.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

¿Dónde vive? Crece naturalmente en terrenos secos y pedregosos.

En la actualidad su cultivo está muy extendido en diversos países de la Región Mediterránea.

Usos. Las inflorescencias se recolectan a principio de la floración.

Se emplean como condimento en postres, helados y bebidas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Flores.

## Lúpulo (*Humulus lupulus*)

¿Dónde vive? En sotos, alisedas y ambientes húmedos y frescos, enredándose entre zarzas o carrizos, cerca de zonas de ríos.

Usos. Las inflorescencias femeninas contienen lupulina, que se usa como aromatizante y conservador en la fermentación de la cerveza.

También se consumen los brotes tiernos, que son muy similares a los espárragos.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Flores.

## Sauco (*Sambucus nigra*)

¿Dónde vive? Crece en una variedad de condiciones ambientales, tanto en suelo húmedo como en seco, primariamente en localidades soleadas.

Usos. Las cabezas florales se usan en infusión, dando una bebida refrescante, también se emplean para elaborar aguardientes y vinos.

Las bayas son comestibles, después de cocinarlas. Todas las demás partes de la planta son tóxicas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Flores.

## Trébol común (*Trifolium pratense*)

¿Dónde vive? En praderas, de forma habitual. Crece frecuentemente en zonas de cultivo y pastos de alta montaña

Usos. Las flores se emplean en ensaladas y menestras. En el campo se pueden consumir absorbiendo el contenido directamente de la flor.

Las hojas también son comestibles, tanto crudas como cocinadas como cualquier otra verdura.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Flores.

## Violeta (*Viola odorata*)

¿Dónde vive? En bordes de bosques o en clareos; también se la llama "huésped no invitado" en campos sombreados y en jardines.

Usos. En repostería se usan los pétalos caramelizados de la violeta para decorar pasteles y otros postres.

Las flores se pueden utilizar en ensalada o para aromatizar licores.

Las hojas se usan para dar sabor a sopas, sorbetes o zumos. En algunos lugares las comen fritas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

- ▶ Almorta (*Lathyrus cicera*)
- ▶ Amapola (*Papaver rhoeas*)
- ▶ Chumbera (*Opuntia ficus indica*)
- ▶ Encina (*Quercus ilex* subsp. *ballota*)
- ▶ Frutos rojos
- ▶ Gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*)
- ▶ Higuera (*Ficus carica*)
- ▶ Malva (*Malva sylvestris*)
- ▶ Pino piñonero (*Pinus pinea*)
- ▶ Rosal silvestre (*Rosa canina*)



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



Fundación Biodiversidad



PROGRAMA  
emplea  
verde



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



SEMFO  
ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE EMPRESAS FORESTALES



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

## Almorta (*Lathyrus cicera*)

¿Dónde vive? En márgenes de cultivos, pastizales, claros de matorral, bordes de caminos, taludes y roquedos.

Usos. Las vainas fueron aprovechadas como alimento de primera necesidad en los años de la guerra y postguerra, ya que son excepcionalmente ricas en proteínas vegetales.

Su harina se sigue utilizando para cocinar, es muy popular en la elaboración de las gachas manchegas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

## Amapola (*Papaver rhoeas*)

¿Dónde vive? Cultivos abandonados, rastrojos, barbechos, claros de matorral y pastos.

Usos. Sus semillas son empleadas en confitería y panadería en la elaboración de panes y postres para darles sabor y que sean más digestivos.

Además, sus hojas jóvenes se pueden comer hervidas.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

## Chumbera (*Opuntia ficus indica*)

¿Dónde vive? De origen americano, está naturalizada en las zonas cálidas (20-30°C) de España con abundante insolación.

Usos. Sus frutos, conocidos como higos chumbos, son ricos en azúcares, minerales, fibra y vitaminas.

Se puede consumir de múltiples formas, mermeladas, helados, licores... En España se suele consumir en crudo.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

**Encina (*Quercus ilex* subsp. *ballota*)**

**¿Dónde vive?** Crece en zonas mediterráneas con veranos cálidos y secos. Forma bosques extensos en zona de monte bajo.

**Usos.** La bellota ha formado parte de la dieta mediterránea hasta hace relativamente pocos años.

Las bellotas de la variedad dulce se solían comer crudas. También era muy común asarlas igual que las castañas.

Con la harina de bellotas se preparaban gachas, tortas y pan.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

## Frutos rojos (bayas)

Fresas, frambuesas, zarzamoras, grosellas, arándanos...

¿Dónde viven? En claros y orlas de bosques con cierta humedad.

Usos. Los conocidos como frutos rojos se han consumido (y siguen consumiendo) en crudo, como cualquier fruta, o acompañando diversos platos tanto salados como dulces.

Se emplean en la elaboración de mermeladas, licores y refrescos y en infusiones.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

## Gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*)

¿Dónde vive? Aparece como arbusto alrededor de zonas de taludes, orlas y claros de bosques húmedos. También en zonas de suelos pedregosos.

Usos. Los frutos se emplean para preparar mermeladas, no se consume en crudo por su escasa pulpa, que es seca, harinosa y muy poco sabrosa.

Sus hojas se suelen utilizar como aromatizante para tabaco de pipa.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

## Higuera (*Ficus carica*)

¿Dónde vive? Es poco exigente en cuanto a las cualidades del terreno. No es raro ver pies creciendo espontáneamente en farallones rocosos o viejos muros.

Usos. Tanto las brevas (junio) como los higos (agosto y septiembre) se consumen frescos en temporada.

Tradicionalmente también se han secado y consumido durante todo el año.

Además de realizar diversas elaboraciones con los mismos.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

## *Malva (Malva sylvestris)*

¿Dónde vive? Especie ruderal que crece en herbazales nitrófilos y en prados baldíos.

Usos. La parte más consumida es su fruto sin madurar, los pequeños la recogen y consumen como golosina.

También se pueden consumir las hojas tiernas, los brotes jóvenes y las flores. Se toman en ensaladas y cocidas en sopas y guisos con otras verduras.





# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

## Pino piñonero (*Pinus pinea*)

¿Dónde vive? Aparece en bosques puros o mixtos con otros pinos o árboles del género *Quercus*, sobre suelos arenosos o arcillosos aireados, en llanuras o montes de clima templado.

Usos. En gastronomía se usan sus semillas, los piñones. Son empleados desde la época de los fenicios y romanos.

Se elaboran un sinfín de platos con ellos, tanto salados (con carnes, verduras o en salsas) como de repostería.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Frutos y semillas.

## Rosal silvestre (*Rosa canina*)

¿Dónde vive? Forma setos y orlas espinosas en bosques mixtos, robledales, encinares, pinares y hayedos. Puede llegar a crecer en zonas de alta montaña.

Usos. Su fruto, el escaramujo, es rico en vitaminas (vitamina C, a veces más que algunos cítricos) y antioxidantes.

Se ha consumido en crudo su parte carnosa una vez madura. Limpios y sin semillas se emplean para infusiones, mermeladas, jaleas, helados, licores...



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Savia, gomas y resinas.

- ▶ Abedul (*Betula sp.*)
- ▶ Ajonje (*Andryala ragusina*)
- ▶ Lentisco (*Pistacia lentiscus*)



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



Fundación Biodiversidad



PROGRAMA  
emplea  
verde



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



SEMFO  
ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE EMPRESAS FORESTALES

# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Savia, gomas y resinas.

## Abedul (*Betula sp.*)

¿Dónde vive? Se encuentra en zonas soleadas, suelos ácidos y silíceos que posean suficiente humedad.

Usos. La savia hervida es usada como enjuague bucal para úlceras y problemas en encías.

La corteza tiene una capacidad febrífuga (antitérmico) que se puede usar en infusiones.

\*\* Uso principal como medicinal.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Savia, gomas y resinas.

## Ajonje (*Andryala ragusina*)

¿Dónde vive? Es típica ruderal y se desarrolla en suelos pedregosos, con pastos secos y en eriales y bordes de caminos.

Usos. Si se cortan las hojas y las flores exuda un látex que se masticaba, igual que el chicle.



# 1. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL. Savia, gomas y resinas.

## Lentisco (*Pistacia lentiscus*)

¿Dónde vive? Forma zonas de matorrales acompañando a encinares. Se desarrolla en lugares con inviernos relativamente suaves, sin heladas frecuentes.

Usos. Se empleaba la almáciga, una resina dulce que produce su madera y que sirve para aromatizar alimentos.

Las hojas se han usado como conservantes, envolviendo en ellas los alimentos que se deseaba mantener frescos.



## 2. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL ALREDEDOR DEL MUNDO.

África del Norte	Corcho, plantas medicinales, plantas aromáticas, forraje
África Oriental	Exudados, plantas medicinales, productos apícolas
África insular oriental	Plantas comestibles, plantas medicinales, plantas ornamentales, animales vivos
África del Sur	Plantas comestibles, plantas medicinales, productos apícolas, forrajes
África Central	Plantas comestibles, plantas medicinales, carne silvestre, rota
África Occidental	Plantas comestibles, plantas medicinales, carne silvestre, forrajes

## 2. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL ALREDEDOR DEL MUNDO.

América del Sur tropical (Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú, Venezuela)	Nueces del Brasil
	Palmito
	Aceite comestible
	Colorantes
	Plantas medicinales
	Forraje
América del Sur no tropical (Argentina, Chile, Uruguay)	Alimentos y bebidas
	Aceites esenciales
	Resinas
	Plantas medicinales
El Caribe	Plantas medicinales, plantas aromáticas, productos comestibles, materiales de construcción, materiales utensilios y artesanías

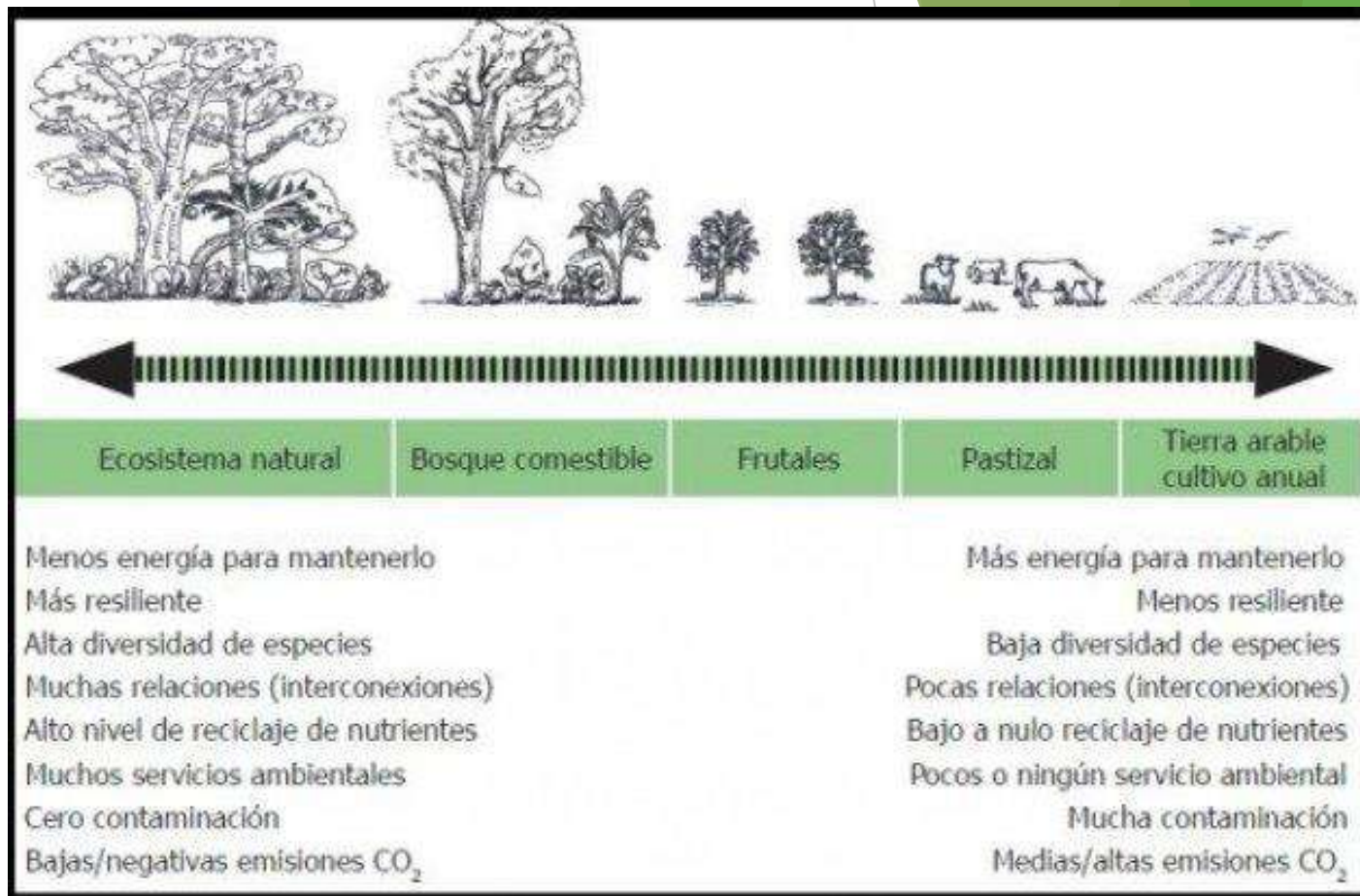


## 2. PRODUCTOS FORESTALES COMESTIBLES DE ORIGEN VEGETAL ALREDEDOR DEL MUNDO.

Hongos y trufas (todas las especies juntas)	República Checa
	Belarús (1995-1996)
	Suecia
	Francia
	Finlandia (1996)
	Italia (1995)
Frutos y bayas (todas las especies juntas)	Albania
	Finlandia (1996)
	Noruega (1994-1996)
	República Checa
Carne de caza	Suecia
	Polonia (1995)
	Finlandia (1996)
	República Checa (1990-1994)
	Noruega (1994-1996)
Corcho	Portugal (1995)
	España
	Albania
	Italia (1995)
Resina de pino	Portugal (1995)

### 3. LOS BOSQUES COMESTIBLES.

- ▶ Los bosques comestibles son una forma de hacer un huerto pero combinando tanto árboles frutales como plantas comestibles perennes, cultivos de raíz, setas, animales etc...
- ▶ Para crear un bosque joven, imitar las características de un bosque natural, que mantenga su fertilidad y productividad por la sinergia entre las especies del sistema.



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



### 3. LOS BOSQUES COMESTIBLES.

- ▶ Garantizar la fertilidad del suelo y un buen estado sanitario de los cultivos es posible gracias a una alta biodiversidad de especies. Leguminosas para fijar nitrógeno, forrajeras que produzcan gran cantidad de biomasa, aromáticas que repelen a las plagas o atraen a los insectos beneficiosos etc...
- ▶ Todas forman parte del sistema y se combinan entre sí en las diferentes zonas del bosque para lograr este objetivo, esta arquitectura se combina con técnicas de manejo permaculturales para garantizar el reciclaje y reutilización de todos los desechos que se producen haciendo así los aportes externos de insumos y energía mínimos.



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



Fundación Biodiversidad



PROGRAMA  
emplea  
verde



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



SEMFO  
ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE EMPRESAS FORESTALES

### 3. LOS BOSQUES COMESTIBLES.

Además, los bosques comestibles aportan los siguientes **beneficios** (Fuente:Manual bosque comestible. Cooperativa Las Cañadas 2011):

- ▶ Una gran diversidad de productos cosechados.
- ▶ Productos con alto valor alimenticio.
- ▶ Resiliencia a situaciones climáticas extremas y cambios en el clima.
- ▶ Biológicamente sustentable.
- ▶ Beneficios ambientales.
- ▶ Belleza estética y cultivo del ser humano.
- ▶ Potencial comercial.



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



Fundación Biodiversidad



PROGRAMA  
emplea  
verde



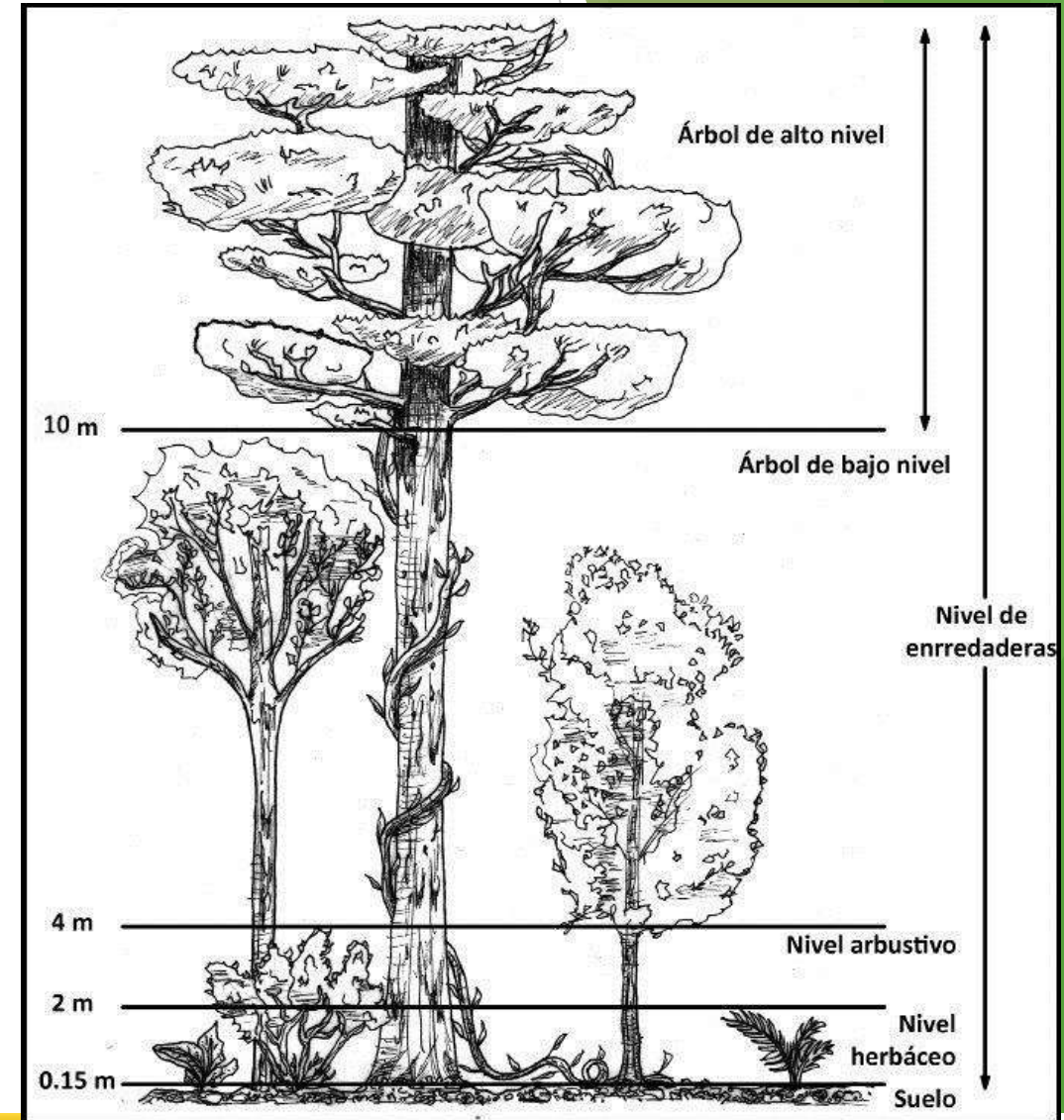
UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



SEMFO  
ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE BOSQUES COMESTIBLES

# 3. LOS BOSQUES COMESTIBLES.

El diseño está centrado en aprovechar la luz del sol, factor limitante dentro de un bosque ya que las copas de los árboles somborean el suelo evitando que las plantas en el estrato inferior reciban toda la energía del sol, por esto en los bosques normalmente no hay plantas de gran porte o cultivos en el estrato inferior y por esto la clave de este diseño es el cultivo por capas o estratos y una correcta densidad de plantación (entre otros) para garantizar que la luz le llegue eficazmente a todos los cultivos.



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro





# 3. LOS BOSQUES COMESTIBLES.

<https://bosquescomestibles.es/>

## Contenido sobre los Bosques Comestibles



Fichas de Plantas para los Bosques Comestibles



Fichas de Arboles para los Bosques Comestibles



Red Ibérica de Bosques

## Diseño de Bosques de alimentos de la red hasta el momento



# 4. INICIATIVAS DE CONSUMO SOSTENIBLE EN ESPAÑA Y EUROPA.



## BigPicnic

Big Questions – engaging the public with Responsible Research and Innovation on Food Security





# 4. INICIATIVAS DE CONSUMO SOSTENIBLE EN ESPAÑA Y EUROPA.

¡LA COLMENA  QUE DICE SÍ!

[Abrir una Colmena](#)

[Ofrecer mis productos](#)

[España - Español](#) ▼

[Iniciar sesión](#)

Somos tu mercado de productores locales.  
Justo, de calidad... y delicioso.

¿Dónde vives?

Buscar



## 5. COCINA FORESTAL, RECETAS TRADICIONALES Y MODERNAS.

En los últimos años está resurgiendo el interés por las plantas silvestres comestibles.

Los grandes chefs de cocina internacional de vanguardia están apostando por ellas de cara a diversificar ingredientes, experimentar y dar originalidad a sus platos.

En Copenhague, el restaurante NOMA, con dos estrellas Michelin, destaca por su investigación y presentación de platos realizados con plantas silvestres. Entre su personal existe la figura del recolector de plantas, que cada día se encarga de hacer la cosecha para elaborar los platos de la carta.



MINISTERIO  
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



# 5. COCINA FORESTAL, RECETAS TRADICIONALES Y MODERNAS.

En los Alpes Franceses Marc Veyrat, un chef con tres estrellas Michelin, tiene su Maison, donde los vegetales silvestres son una constante.

El chef británico Jamie Oliver emitió un capítulo en su serie Naked chef (Chef al desnudo) donde recorría las calles de Londres recolectando "malas hierbas" y luego las incluía en sus recetas.

Algunos chefs españoles también se están sumando a la cocina con plantas silvestres, como Ferrán Adriá, o Iban Yarza.



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



Fundación Biodiversidad



PROGRAMA  
emplea  
verde



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



SEMFO  
ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE HERBOLEROS FORESTALES

# 5. COCINA FORESTAL, RECETAS TRADICIONALES Y MODERNAS.

## Gachas de harina de almorta.

### Ingredientes.

- 12 cucharadas soperas de harina de almortas
- 1 cucharada sobera colmada de pimentón dulce de La Vera
- 1 cucharadita colmada de pimentón picante
- 50ml de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo grandes
- 1 cucharadita colmada de alcaravea
- 1 cucharadita colmada de orégano
- 100ml de aceite de freír los torreznos y/o filetes de lomo
- Sal (al gusto)

Agua (la cantidad de agua es a ojo, calculad más o menos que es 1 vaso de agua por cada 2 cucharadas de harina y para 12 cucharadas un vaso más, pero si las dejamos cociendo sobre la carmela, se consume agua y hay que añadir poco a poco hasta servir. No deben de espesar demasiado)



# 5. COCINA FORESTAL, RECETAS TRADICIONALES Y MODERNAS.

## Elaboración.

Calentamos un aceite limpio inicial con los ajos pelados y los doramos. El aceite debe de tomar su sabor.

Ahora uno de los detalles más importantes, tostar la harina. Remover constantemente con una paleta hasta que la harina tome un color amarillento. El tostado es clave y nos va a llevar unos 10 minutos. Fuego medio.

Una vez haya tostado, echaremos los pimentones. Lo haremos sobre el fuego medio-suave y sin parar de remover.

Empezamos con el agua, hay que ir echándola poco a poco, como haremos con la sal. El agua templada, ni fría ni caliente. Remover y remover.

Mientras seguimos añadiendo agua y ligando, echamos las especias y el aceite de freír los torreznos, éste es imprescindible.

Ya empiezan a generarse erupciones en la superficie que emanan aceite con pimentón.

Las *gachas* estarán listas cuando logren el punto de espesor.

Se come echando un cucharón de gachas al plato, aderezada con encurtidos, un poco ensalada, abundante pan, carnes y vino.

<http://www.mercadocalabajio.com/>



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



Fundación Biodiversidad



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro



ASEMFO  
ASOCIACIÓN NACIONAL DE EMPRESAS FORESTALES

# 5. COCINA FORESTAL, RECETAS TRADICIONALES Y MODERNAS.

## Pan de bellotas.

### Ingredientes

- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla/margarina
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de levadura
- 4 2/3 tazas de bellotas pulverizadas
- 1/3 de taza de miel
- 1/3 de taza de agua tibia

### Elaboración

Quitar las cáscaras de las bellotas y hervirlas durante al menos dos horas, cambiando el agua cada vez que se vuelva de color café.

Después de hervir, las bellotas deberían tomar un color café oscuro. Colocarlas en el horno durante 350° durante una hora. Tras sacarlas del horno se podrán moler.

Calentar la leche hasta que esté casi hirviendo. Revolver el aceite, la miel y el agua, verterlo en un tazón grande hasta que esté tibio. Mientras, disolver la levadura y mezclar con la bellota pulverizada. Cubrir el tazón con una toalla y dejar durante dos horas en un lugar cálido.

Amasar durante 10 minutos y darle forma, colocarlo sobre la bandeja del horno y dejarlo cubierto otras dos horas.

Cocinar durante 45 minutos en el horno precalentado a 375°.



# 5. COCINA FORESTAL, RECETAS TRADICIONALES Y MODERNAS.

## Sopa de ortiga.

### Ingredientes

2 cebollas

1 calabacín

1 hoja de laurel

Aceite de oliva virgen

Sal

1 bolsa de hojas de ortigas frescas

### Elaboración

Cortar la cebolla y pocharla con el aceite, la hoja de laurel y una pizca de sal.

Añadir el calabacín cortado en dados y cocer durante 5 minutos.

Agregar las ortigas y añadir dos vasos de agua, sal al gusto y tapar. Cocer durante 20 minutos.

Pasado ese tiempo triturarlo todo y servir.



# 5. COCINA FORESTAL, RECETAS TRADICIONALES Y MODERNAS.

## Búrnia de higos.

Es una receta de la Edad Media, relatada por primera vez en el Libro de Coch, un recetario escrito en catalán antiguo.

### Ingredientes.

Higos secos

Pétalos de rosa de mil pétalos (Rosa centifolia)

Azúcar

### Elaboración.

En un tarro de cristal colocar una capa de pétalos de rosa frescos, con la parte blanca cortada.

Añadir una capa de azúcar.

Encima se pone una capa de higos y se aplastan presionando suavemente con la ayuda de un mortero o una cuchara.

Repetir la operación hasta llenar el tarro.

Dejar macerar durante 15-20 días para que se mezclen los aromas de la rosa con el dulzor de los higos.



<https://www.botanical-online.com/burnia.htm>



MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El FSE invierte en tu futuro





# 5. COCINA FORESTAL, RECETAS TRADICIONALES Y MODERNAS.

Helado de escaramujo. Receta de Ibán Yarza

## Elaboración

Pasar los escaramujos crudos por el pasapurés con un poco de leche.

Añadir a la mezcla leche condensada hasta que alcance cremosidad.

Meter en heladera o congelador removiendo un par de veces hasta que se haga el helado.

