

ETNOBOTÁNICA

Capítulo 15

MANUAL DE TEORIA Y PRÁCTICAS, Mayo 2007



Diego Rivera Núñez¹ y Concepción Obón de Castro²

¹ Departamento de Biología Vegetal, Universidad de Murcia, E-30100 Espinardo, Murcia, España. drivera@um.es

² Departamento de Biología Aplicada, Universidad Miguel Hernandez, E-03312 Orihuela, Alicante, España. cobon@umh.es

CAPÍTULO 15. LA EXPLOTACIÓN DE LOS RECURSOS SILVESTRES.

INTERROGANTES CENTRALES DEL TEMA

- Los productos forestales no maderables.
- Alimentos vegetales silvestres.
- Alimentos vegetales silvestres del Sureste de España.

DESARROLLO DE CONTENIDOS FUNDAMENTALES

Los productos forestales no maderables.

Aunque en la actualidad muy pocas sociedades dependen de los recursos silvestres para satisfacer más del 50 % de sus requerimientos, existen muchas que todavía presentan un conocimiento considerable sobre las plantas silvestres que se utilizan como alimento, forraje, combustible, medicamento, abono, etc.

- Como consecuencia de las dramáticas crisis que han afectado grandes zonas del planeta (escasez de alimentos y otros recursos derivados de la actividad agraria) se ha incrementado el interés en los recursos silvestres.
- Se ha prestado especial atención a la recolección de combustibles vegetales y su impacto en la vegetación natural.

Se entiende bajo el nombre de productos forestales no maderables todo tipo de productos que se pueden obtener de los espacios que no son objeto de la actividad agraria, estén o no bajo una cubierta forestal, excluyendo la madera y sus derivados.

- El considerable valor de algunos de estos productos ha hecho que se plantee su aprovechamiento como una alternativa a la explotación de la madera, especialmente orientada a la conservación de los bosques.
- Algunos de los productos de especial interés que se pueden encontrar silvestres en las zonas forestales y en los terrenos que no son objeto de cultivo pueden ser:
 - Frutas silvestres y frutos secos.
 - Verduras silvestres.
 - Tubérculos y rizomas comestibles.
 - Plantas medicinales.
 - Plantas productoras de venenos.
 - Setas.
 - Hongos hipogeos (trufas y otros).
 - Plantas tintoriales.
 - Especies y plantas condimentarias.
 - Plantas productoras de gomas.
 - Plantas productoras de resinas.
 - Plantas productoras de caucho.
 - Plantas productoras de fibras textiles.
 - Plantas que aportan materiales de cestería.

Alimentos vegetales silvestres.

Muchas plantas silvestres y otras denominadas “malas hierbas” constituyen todavía una fuente considerable de alimento para una parte de la población mundial.

- No existen estadísticas claras sobre el número de personas que dependen en todo o en parte de tal dieta o de las cantidades consumidas.
- Parece que, particularmente en zonas aisladas de montaña o regiones desérticas y subdesérticas, y entre poblaciones primitivas, los alimentos vegetales silvestres (tubérculos, hojas, flores, frutos, semillas, etc.) proporcionan todavía un sustento importante.
- Dado que estos alimentos son gratuitos, proporcionan subsistencia a muchos campesinos pobres y les permiten complementar sus dietas en tiempo de escasez.
- El consumo de alimentos silvestres ha sido interpretado como una estrategia adaptativa para períodos de escasez estacional, irregular o catastrófica de alimentos procedentes de los cultivos.
- El consumo de estos alimentos ayuda también a entender mejor la ecología de muchas especies de plantas más o menos relacionadas con los cultivos o con el alimento del ganado.
- Por otra parte las plantas silvestres pueden proporcionar alimento durante un período de tiempo más amplio que los cultivos en una zona dada.
- El uso de los alimentos silvestres puede contribuir a mejorar la calidad de la dieta al ampliar el rango de nutrientes consumidos dada la gran diversidad de alimentos recolectados.

En muchas sociedades un buen número de plantas comestibles son consideradas solamente alimentos de emergencia para casos de hambrunas generalizadas. Estas plantas tienen escaso peso en la dieta corriente pero pueden jugar un papel considerable en la supervivencia de los individuos y de las comunidades durante períodos de escasez de alimentos.

Los alimentos propios para hambrunas pueden dividirse en cuatro grupos:

- Los que se consumen normalmente, pero que alcanzan mayor importancia en tiempos de escasez de alimentos.
- Alimentos menos apreciados, que se consumen muy raras veces en circunstancias normales.
- Alimentos exclusivamente de hambrunas, que solamente se comen durante períodos de escasez de alimentos.
- Supresores de la sensación de hambre y del sufrimiento provocado por la sed.

Se ha comprobado entre las tribus norteamericanas que utilizan más de cien especies de plantas superiores como alimento, que solamente cinco especies constituyen alimentos exclusivamente utilizados en casos de hambrunas, siendo el resto consumido con mayor frecuencia.

Alimentos vegetales silvestres y setas del Sur de España

Los alimentos vegetales recolectados (plantas silvestres y malas hierbas) constituyen un componente importante de la Dieta Mediterránea Tradicional junto con los animales recolectados (caracoles), la caza y la pesca. Aportan nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, sales minerales y agua) y también metabolitos secundarios (flavonoides, lactonas sesquiterpénicas, alcaloides, etc.) que son fundamentales para la prevención de enfermedades.

Han sido un recurso para las épocas de escasez de alimentos cultivados coincidiendo con trastornos sociales, o crisis climáticas.

La recogida de los alimentos silvestres está ligada en esta zona al aprovechamiento de los ecosistemas agro-silvo-



pastorales y a la optimización de los recursos dentro de los mismos.

- La recolección de las collejas contribuye a eliminar de los pastos plantas amargas que cuando tiernas son palatables y constituyen un buen alimento para el hombre pero que al madurar pueden resultar tóxicas para el ganado (un ejemplo típico es el “pan de pastor” (*Mantisalca salmantica*).
- La ensalada del campo o la de la huerta se compone de decenas de especies diferentes de plantas herbáceas que compiten con los cultivos y de no ser arrancadas cuando tiernas pueden convertirse en verdaderas plagas.
- Los frutos silvestres escasean en el Sureste de España, salvo el caso de las bellotas dulces de carrasca. Esta escasez se debe en gran medida a que los hábitats más propicios para los frutales silvestres, situados en las proximidades de ríos, fuentes y arroyos, han sido transformados en casi su totalidad en huertos y otros tipos de cultivos.

La colleja en sentido estricto es *Silene vulgaris* (Moench) Garcke subsp. *vulgaris*. Cuando llegan los meses de marzo y abril las mujeres de las sierras salen a los campos a recolectar las sabrosas collejas, junto a éstas recolectan otras plantas distintas que cocinan junto con las collejas.

- En todos los casos las señoras se refieren a “salir a coger collejas”, pero diferencian perfectamente unas especies de otras, que, además, sólo reconocen en estos primeros estadios de crecimiento de la planta. Hemos comprobado que cuando éstas se desarrollan más y florecen ya no las diferencian, e incluso llegan a darles otros nombres.
- Las verduras silvestres se hervían y preparaban juntas, para atenuar el amargor se añadía vinagre o bien se mezclaban con huevos.
- En la siguiente tabla (de Verde, Rivera y Obón, 1998) se presentan algunas de las verduras silvestres asociadas a las collejas que se recolectan en las Sierras de Alcaraz y Segura (Albacete).

Nombre común	Nombre científico
Ababoles	<i>Papaver rhoeas</i> L.
Achicoria	<i>Cichorium intybus</i> L.
Babaol	<i>Papaver rhoeas</i> L.
Babaol dulce	<i>Roemeria hybrida</i> (L.) DC.
Baboles buenos	<i>Roemeria hybrida</i> (L.) DC.
Blandicas	<i>Rhagadiolus edulis</i> Gaertner
Blandillas	<i>Rhagadiolus edulis</i> Gaertner
Borrajás	<i>Borago officinalis</i> L.
Camarrojas	<i>Cichorium intybus</i> L.
Cardillos	<i>Onopordon illyricum</i> L. subsp. <i>illyricum</i>
Cerrajas	<i>Sonchus oleraceus</i> L.
Cerrajas	<i>Sonchus tenerrimus</i> L.
Collejas	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke.
Collejas de prao	<i>Hypochoeris radicata</i> L.
Collejas finas	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke.

Collejas finas	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke.
Coronicas	<i>Carthamus lanatus</i> L.
Chicorias	<i>Cichorium intybus</i> L.
Chicorias	<i>Chondrilla juncea</i> L.
Devanaeras	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medicus
Hinojos	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.
Lenguaza fina	<i>Picris comosa</i> (Boiss.) B.D. Jackson.
Lenguazas	<i>Echium</i> sp.
Lenguazas	<i>Anchusa</i> sp.
Lizonas	<i>Chondrilla juncea</i> L.
Memorias	<i>Scandix</i> sp.
Ojos de pollo	<i>Adonis</i> sp.
Pan de pastor	<i>Mantisalca salmantica</i> L.
Pancochas	<i>Anacyclus clavatus</i> Pers.
Perejileras	<i>Scandix australis</i> L.
Pestosas	<i>Eruca vesicaria</i> Cav.
Pinicos	<i>Nigella sativa</i> L.
Pitones	<i>Taraxacum</i> sp.
Rabo de ratón	<i>Rumex</i> sp.
Romanza	<i>Rumex</i> sp.

Existen otras verduras que por su porte, o época de recolección se separan del grupo de las “collejas” como sucede con:

- El **cardo borriquero** (*Silybum marianum* (L.) Gaertner) cuyas grandes hojas basales se utilizaban para la confección de potajes en época de hambre
- Al igual que ahora se hace con las hojas del **cardo** (*Cynara cardunculus* L.).

En la siguiente tabla presentamos algunos ejemplos de una serie de plantas que se recolectaban como alimento en las Sierras de Alcaraz y Segura (Albacete) (Verde, Rivera y Obón, 1998). Cada una se empleaba para un tipo de receta diferente, así por ejemplo:

- Los **berros** y las **vinagreras** se tomaban exclusivamente en ensaladas.
- Otras como los **ceones**, se echaban al cocido.
- Otras como las **macucas** y la **teta de la vaca** se comían directamente, crudas.

Nombre común	Nombre científico	Parte consumida y modo de preparación
Acedera	<i>Rumex acetosella</i> L.	Hojas cocidas en hervido
Acelga de campo	<i>Beta vulgaris</i> L. subsp. <i>maritima</i> (L.) Arcangeli	Las hojas se comen tras cocerlas
Ajo porro	<i>Allium pallens</i> L.	Los bulbos se recolectaban para cocinarlos como los cultivados
Ajos porros	<i>Allium ampeloprasum</i> L.	Los bulbos se recolectaban para cocinarlo como los cultivados
Armollas	<i>Chenopodium</i> sp.	Las hojas se comían junto con los cenizos cuando faltaban las collejas, cocidas y rehogadas en aceite
Babaol dulce	<i>Roemeria hybrida</i> (L.) DC.	Crudos para ensalada
Berros	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	Hojas y tallos tiernos en ensalada con aceite, sal y vinagre
Bizarras	<i>Clematis vitalba</i> L.	Los tallos tiernos en ensalada
Bordolobo, ceones, ciones, gordolobo, guardalobo, verdolobo, verdolobo	<i>Arctium minus</i> L.	Las pencas (hojas peladas) se echaban al puchero
Verdolobo	<i>Arctium minus</i> L.	Las hojas peladas, se cuecen previamente (para que se le vaya el amargor) y después se echan al puchero
Camarrojas	<i>Crepis vesicaria</i> L.	Las hojas crudas en ensaladas
Campanicas	<i>Fritillaria lusitanica</i> Wikstron	Las flores se comían enteras y crudas.
Cardillos, cardos toberos	<i>Onopordum illyricum</i> L. subsp. <i>illyricum</i>	Los tallos tiernos y pelados para el cocido
Cerrajas	<i>Sonchus asper</i> (L.) Hill	Las hojas crudas en ensalada
Collejas de prao	<i>Hypochoeris radicata</i> L.	Las hojas crudas en ensalada
Chicorias	<i>Chondrilla juncea</i> L.	Las hojas las comían en ensalada cuando estaban tiernas

Chorrinas	<i>Chondrilla juncea</i> L.	Cuando están brotando, el tallo crudo se come en ensalada
Escorzonera	<i>Scorzonera laciniata</i> L.	Las hojas cocidas, se echan en la ensalada, también en tortilla
Espárrago borde, espárrago de nueza, esparraguera	<i>Bryonia cretica</i> L. subsp. <i>dioica</i> (Jacq.) Tutin.	Las puntas tiernas las comían en tortillas y en ensalada
Hinojos	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. subsp. <i>pipéritum</i> (Ucria) Cout.	Los comían crudos
Lechuguetas	<i>Sonchus</i> sp.	Las hojas en ensalada
Lechuguillas	<i>Lactuca</i> sp.	Las hojas crudas en ensalada
Macucas	<i>Merendera montana</i> (L.) Lange in Willk. y Lange	El bulbo pelado y crudo
Panetes	<i>Malva sylvestris</i> L.	Los frutos de esta planta las comían los niños
Pitones	<i>Taraxacum</i> sp.	“Crudo el canutillo de la flor”
Teta de vaca	<i>Taraxacum erythrospermum</i> Dahlst. grex.	“Crudo directamente el canutillo de la flor”
Teta de vaca	<i>Taraxacum</i> sp.	Se come la raíz cruda
Vinagreras	<i>Rumex</i> sp.	Hojas crudas en ensalada con un poco de vinagre
Virgazaras buenas	<i>Clematis vitalba</i> L.	Las puntas tiernas en ensalada
Zarzas	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott	Los tallos tiernos crudos en ensalada

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS

- Puedes intentar recolectar en el campo alguna de las especies mencionadas y ensayar su preparación en la cocina de casa. Conviene tener cuidado de no utilizar material procedente de zonas contaminadas con pesticidas o demasiado cercanas a las carreteras muy transitadas.
- En los mercados semanales, a finales del invierno y comienzos de la primavera, aparecen algunos vendedores con “ensalá del campo”, también puede que la encuentres en los puestos de verduras. Si adquieres una muestra de esta “ensalá” anota los nombres comunes de las diversas especies y pregunta al vendedor sobre sus características más notables (sabor, forma de prepararlas). Puede intentar identificarlas con la ayuda de tu profesor de prácticas.

ENLACES DE INTERÉS

<http://www.ucl.ac.uk/archaeology/research/profiles/smason/smethnob.htm>

<http://wildfoodplants.com/>

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1877798>

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=17397527>

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA PARA EL ALUMNO

a. Básica

Verde, A., D. Rivera y C. Obón. 1998. *Etnobotánica de las Sierras de Segura y Alcaraz (Provincia de Albacete)*. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete. 350 pp.

b. Complementaria.

Etkin, N. 1994. *Eating on the Wild Side*. The University of Arizona Press. Tucson. 305 pp.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Conceptos básicos

- ¿Qué son las collejas?.
- ¿Qué es la ensalada del campo?.
- ¿En qué consisten los productos forestales no maderables?.

Conocimientos complementarios

- Indique las familias de plantas que tienen mayor importancia como verduras silvestres en el Sureste de España.

Preguntas de test

1. Se entiende bajo el nombre de productos forestales no maderables todo tipo de productos:

- a. Que se pueden obtener de los espacios que no son objeto de la actividad agraria, pero excluida la madera
- b. Que se pueden obtener de los espacios bajo cubierta forestal, pero excluida la madera
- c. Que se pueden obtener de los espacios que son objeto de la actividad agraria, excluida la madera
- d. Que se pueden obtener de los espacios que no son objeto de la actividad agraria, incluida la madera

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

3. En términos ecológicos la extracción de los productos no maderables se considera sostenible si:

- a. No supone efectos dañinos a corto plazo sobre la reproducción y regeneración de las poblaciones vegetales
- b. No supone efectos dañinos a medio plazo sobre la reproducción y regeneración de las poblaciones vegetales
- c. No supone efectos dañinos a medio plazo sobre la regeneración de las poblaciones vegetales
- d. No supone efectos dañinos a largo plazo sobre la reproducción y regeneración de las poblaciones vegetales

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

2. La colleja en sentido estricto es:

- a. *Silene secundiflora*
- b. *Silene rubella*
- c. *Silene vulgaris*
- d. *Silene gallica*

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Collejas: diferentes especies de plantas silvestres que se recogen cuando tiernas y se usan como verduras, cocidas o fritas. Las collejas en sentido estricto son *Silene vulgaris* (Moench.) Garcke.

Ensalada del campo: diferentes especies de plantas silvestres que se recolectan cuando son jóvenes y se comen generalmente crudas, en ensalada.

Productos forestales no maderables: todo tipo de productos que se pueden obtener de los espacios que no son objeto de la actividad agraria, estén o no bajo una cubierta forestal, excluyendo la madera y sus derivados.

LECTURAS ILUSTRATIVAS

Implicaciones fisiológicas del consumo de Plantas Silvestres

(Por Nina Etkin en Etkin, N. (Ed.) *Eating on the Wild Side*).

... Esta investigación acepta tácitamente la premisa de que puesto que las plantas no cultivadas contienen un nivel apreciable de nutrientes cuyas relaciones con la salud fisiológica han sido claramente establecidas, los alimentos silvestres suponen una contribución importante al bienestar general al asegurar que el cuerpo pueda desarrollar una respuesta inmunitaria adecuada en respuesta a las enfermedades infecciosas y prevenir las deficiencias de vitaminas o minerales o algunas enfermedades crónicas. Aunque la calidad de los nutrientes merece atención los investigadores deberían explorar también otras implicaciones fisiológicas del consumo de esas especies silvestres: tanto las publicaciones populares como las académicas han informado de manera creciente sobre las cualidades preventivas y terapéuticas de los alimentos más comunes. Los capítulos incluidos en este volumen sugieren que las cualidades adaptativas como mitigante de la enfermedad de los alimentos silvestres deben recibir también atención.

La “ensalá” de la Huerta: una faceta poco conocida de la cultura tradicional de la Huerta de Murcia

(Por Francisco Méndez, Caridad Selma, y Francisco Cano).

Hay muchos aspectos de la vida tradicional en las diversas Huertas de la Cuenca del Río Segura que resultan poco conocidos, y que pueden perderse por los profundos cambios que se producen en ellas. Entre estos aspectos destaca el conocimiento de las plantas, desde las hierbas de los cultivos, hortalizas, frutales, hasta las plantas ornamentales y medicinales.

La “ensalá de la huerta”, “ensalá del campo” o “ensalá buscá”, es una tradición gastronómica propia de las huertas regadas por el río Segura. Se compone de más de veinte plantas diferentes, entre las cuales podemos encontrar el lizón o picopájaro, los cerrajones, la acelga, los ababoles o amapolas, rampete o manomora, cenorieta o perejil de la reina, viznaga, las camarrojas, el pinico o novia, la asperilla, languavaca, rabaniza, cardosanto, colleja o gallo, hinojo, pichaperro o pichapobre y otras tantas especies más. Algunas de ellas, como el lizón, las camarrojas o cerrajones, se pueden comer crudas, aliñadas con aceite, limón y sal, no obstante, la forma más habitual de prepararlas todas es cocerlas, aliñándolas con los mismos ingredientes. En otros casos, después de la cocción, se pueden consumir fritas, con tomates, en tortillas... Por otra parte es muy sabido por los consumidores de ensalá, que “cuanti más mezcla más güena”, es decir, que cuanto mayor número de especies formen la ensalada, más sabrosa estará.

La mayor parte de estas plantas se cogen en la huerta, en sitios tales como cultivos, bordes de acequias, proximidades a las viviendas, etc. Algunas de ellas se recolectan en el campo. Se cogen de octubre a marzo, cortándolas y no arrancándolas, cuando aún están tiernas, bien para consumo propio, para su venta en mercados, e incluso forman parte de la carta de algunos restaurantes como el antiguo Rincón de Pepe., María Zapata, etc.).

Se debe tener sumo cuidado en la recolección por el peligro que encierra el confundir estas especies con otras parecidas que pueden ser tóxicas. Se ha de evitar el recogerlas en lugares fumigados, de aguas contaminadas, muy nitrificadas, etc.

NOTAS