

Cómo Identificar y Recolectar Plantas Comestibles Básicas



La **identificación de plantas comestibles** es una habilidad esencial para quienes practican bushcraft o supervivencia en la naturaleza. Saber qué plantas se pueden comer y cómo recolectarlas adecuadamente es vital para la supervivencia. Aquí te presento una guía básica sobre cómo identificar algunas de las plantas comestibles más comunes y cómo recolectarlas.

1. Plantas Comestibles Comunes.



1.1. Diente de león (*Taraxacum officinale*)

- **Descripción:** El diente de león es una planta de hojas dentadas, de color verde oscuro. Sus flores son de un brillante color amarillo, que se convierte en una esfera de semillas. La raíz es larga y gruesa, y la planta crece en lugares soleados.
- **Partes comestibles: Hojas, flores y raíces.**
 - Las **hojas** pueden consumirse crudas en ensaladas o cocidas, aunque son amargas.
 - Las **flores** se pueden hacer en jarabe o fritas.
 - Las **raíces** se pueden hervir, tostar o hacer como sustituto del café.

- **Cuidado:** Asegúrate de recolectar los dientes de león de un área limpia, lejos de productos químicos o contaminación.
-

1.2. Ortiga (*Urtica dioica*)



- **Descripción:** La ortiga es una planta que tiene hojas serradas cubiertas de pelos urticantes que causan picazón al contacto. Las plantas de ortiga crecen en áreas sombreadas y húmedas.
 - **Partes comestibles: Hojas.**
 - Las **hojas** de ortiga, cuando se cocinan, pierden su capacidad de picar, por lo que pueden consumirse como si fueran espinacas, en sopas o guisos.
 - **Cuidado:** Asegúrate de **cocinar** las hojas para eliminar la picazón. También se puede secar la ortiga.
-

1.3. Trébol (*Trifolium spp.*).



- **Descripción:** El trébol es una planta común en praderas y áreas de césped. Tiene hojas divididas en tres partes y pequeñas flores que pueden ser de color blanco, rojo o rosado.
- **Partes comestibles: Flores y hojas.**
 - Las **flores** de trébol se pueden comer crudas o secas.
 - Las **hojas** también son comestibles, aunque son mejor cocidas.
- **Cuidado:** Aunque generalmente es seguro comerlo, evita las plantas cerca de áreas contaminadas.

1.4. Menta (*Mentha spp.*)



- **Descripción:** La menta tiene hojas de color verde oscuro con un fuerte aroma. Crece en lugares húmedos y suele ser fácil de identificar por su fragancia.
- **Partes comestibles: Hojas.**
 - Las **hojas** de menta se usan comúnmente para hacer infusiones, té o como condimento en comidas.
- **Cuidado:** La menta crece fácilmente en jardines y áreas húmedas, pero asegúrate de recolectarla en lugares no contaminados.

1.5. Albahaca silvestre (*Ocimum basilicum*)



- **Descripción:** La albahaca silvestre crece en áreas cálidas y soleadas. Sus hojas son verdes, con un aroma fuerte y característico.
- **Partes comestibles: Hojas.**
 - Las **hojas** de albahaca pueden comerse crudas o cocidas. Son excelentes para sazonar sopas, ensaladas y guisos.
- **Cuidado:** Evita recogerlas cerca de zonas contaminadas y asegúrate de no confundirlas con plantas similares que no son comestibles.

1.6. Piñones (*Pinus spp.*)



- **Descripción:** Los piñones son las semillas comestibles del pino. Los conos de pino contienen estas semillas dentro de las escamas.
- **Partes comestibles:** Semillas (piñones).
 - Los **piñones** se pueden extraer de los conos y se pueden comer crudos o cocidos. Tienen un sabor a nuez y son ricos en grasas y proteínas.
- **Cuidado:** Al recolectar piñones, asegúrate de abrir los conos completamente. No todas las especies de pinos son comestibles, así que identifica correctamente la especie.

2. Cómo Identificar Plantas Comestibles con Seguridad

2.1. Investiga Siempre Antes de Recolectar

- Es esencial **investigar a fondo** cada planta antes de consumirla. Utiliza libros especializados en plantas comestibles o aplicaciones



móviles de identificación de plantas. Asegúrate de que la planta que estás recolectando sea realmente comestible y no se parezca a ninguna planta tóxica.

2.2. Observa las Características Clave

- **Hojas:** La forma, el tamaño y el borde de las hojas son indicadores clave.
- **Flores:** El color y el tipo de flores (y su temporada) son importantes para la identificación.
- **Raíces y tallos:** Algunos tallos y raíces son comestibles, pero muchos pueden ser tóxicos.
- **Aroma:** Muchas plantas comestibles, como la menta y el cilantro, tienen un aroma distintivo. Ten cuidado con las plantas que no huelen a nada o tienen un olor extraño.

2.3. Realiza la Prueba de la Tolerancia

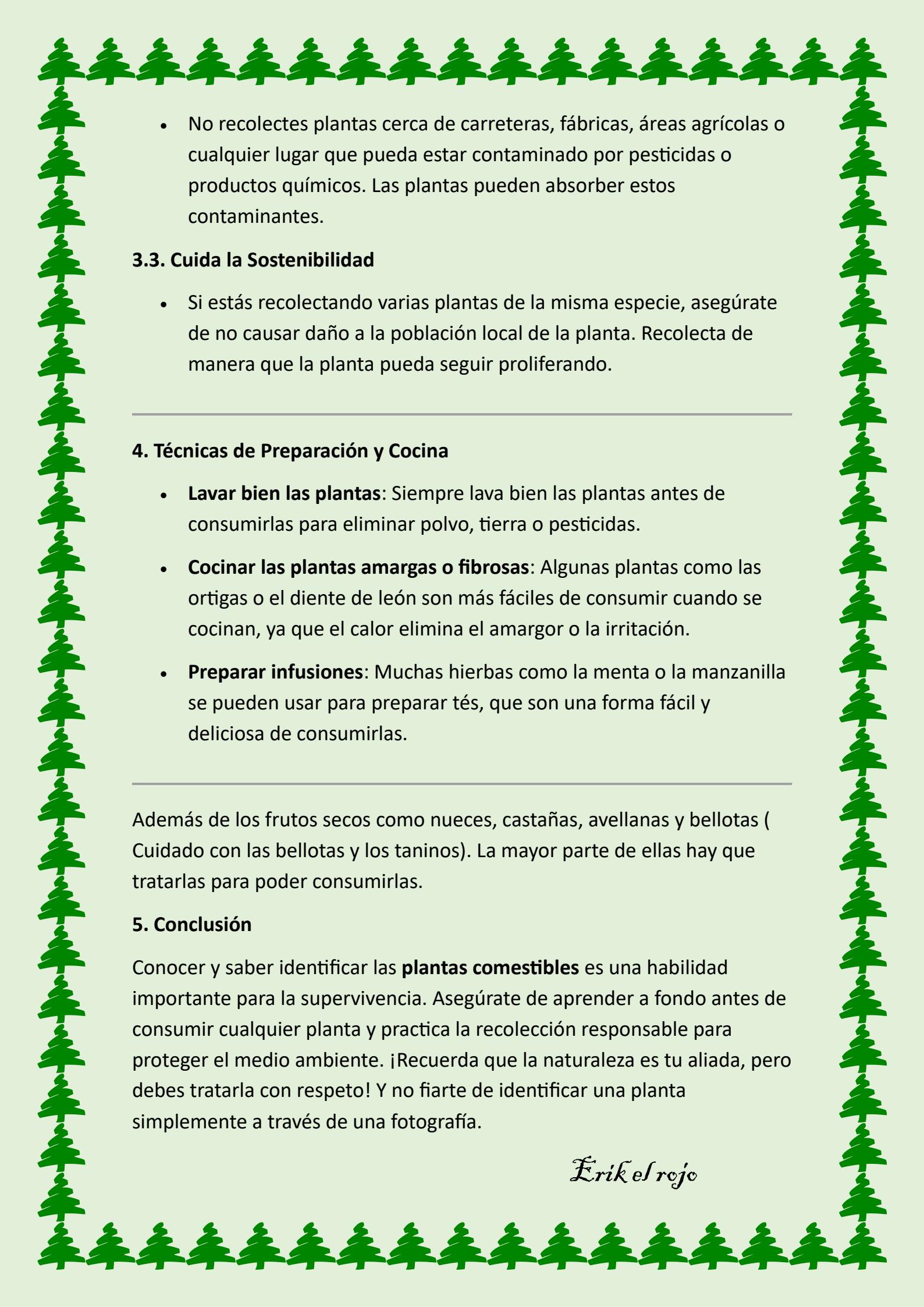
Antes de consumir una planta en grandes cantidades, es recomendable hacer la **prueba de la tolerancia**. Consuma solo una pequeña cantidad y espera **24 horas** para ver si hay alguna reacción alérgica o malestar digestivo. Si no hay síntomas negativos, entonces puedes proceder a comerla con mayor confianza.

3. Recolección Responsable

3.1. Recolecta Solo lo Necesario

- **No sobreexplotar** los recursos naturales. Recolecta solo lo que necesitas, dejando suficiente para que la planta pueda seguir creciendo y reproduciéndose.
- **Respecta el entorno:** No arranques plantas raras o protegidas. Asegúrate de estar dentro de los límites legales de recolección en la zona donde te encuentras.

3.2. Evita las Áreas Contaminadas

- 
- No recolectes plantas cerca de carreteras, fábricas, áreas agrícolas o cualquier lugar que pueda estar contaminado por pesticidas o productos químicos. Las plantas pueden absorber estos contaminantes.

3.3. Cuida la Sostenibilidad

- Si estás recolectando varias plantas de la misma especie, asegúrate de no causar daño a la población local de la planta. Recolecta de manera que la planta pueda seguir proliferando.
-

4. Técnicas de Preparación y Cocina

- **Lavar bien las plantas:** Siempre lava bien las plantas antes de consumirlas para eliminar polvo, tierra o pesticidas.
 - **Cocinar las plantas amargas o fibrosas:** Algunas plantas como las ortigas o el diente de león son más fáciles de consumir cuando se cocinan, ya que el calor elimina el amargor o la irritación.
 - **Preparar infusiones:** Muchas hierbas como la menta o la manzanilla se pueden usar para preparar tés, que son una forma fácil y deliciosa de consumirlas.
-

Además de los frutos secos como nueces, castañas, avellanas y bellotas (Cuidado con las bellotas y los taninos). La mayor parte de ellas hay que tratarlas para poder consumirlas.

5. Conclusión

Conocer y saber identificar las **plantas comestibles** es una habilidad importante para la supervivencia. Asegúrate de aprender a fondo antes de consumir cualquier planta y practica la recolección responsable para proteger el medio ambiente. ¡Recuerda que la naturaleza es tu aliada, pero debes tratarla con respeto! Y no fiarte de identificar una planta simplemente a través de una fotografía.

Erik es rojo