

¡Láncese al campo!

Plantas silvestres comestibles

En torno a los campos de cultivo, como malas hierbas en las lindes, setos, herbazales o en linderos de bosques, aparecen muchas plantas que se han utilizado como recurso alimenticio desde la antigüedad. Herencia del afán recolector de nuestros ancestros, fuente de calorías y aportes vitamínicos, estas plantas siguen recolectándose y formando parte de la dieta actual de mucha gente de campo. Hoy en día se recogen en muchos casos por puro placer, pero no debe olvidarse que han sido un recurso importante en tiempos de necesidad y hambrunas. Se trata de vegetales frecuentes en nuestros campos, adaptados al clima local, que están siempre disponibles para ser utilizados.

TEXTO | María Molina, licenciada en Ciencias Biológicas, IMIDRA; Ramón Morales, doctor en Ciencias Biológicas, Real Jardín Botánico, CSIC; Manuel Pardo de Santayana, doctor en Ciencias Biológicas, UAM; Javier Tardío, doctor ingeniero agrónomo, IMIDRA

Palabras clave

Plantas silvestres, verduras, frutos, condimentos

FOTOGRAFÍAS | Javier Tardío

El consumo de verduras y frutos silvestres ha sido y sigue siendo una práctica relativamente extendida dentro de la población rural española. La recolección de estos alimentos no cultivados lleva consigo un conocimiento en muchos casos ancestral, heredado por vía oral, que es parte del patrimonio cultural de los pueblos.

En el momento actual, la sociedad vive en general momentos de total desinterés por muchas de las antiguas tradiciones que hoy se consideran trasnochadas, lo que ha ocasionado la pérdida de estos conocimientos. Ello nos ha movido a realizar trabajos de recopilación y documentación de dichos saberes populares que, por otro lado, pueden resultar de suma utilidad cuando haya desaparecido toda una generación depositaria de ellos. Sin embargo, al mismo tiempo se observa un creciente interés por algunas tradiciones culinarias que se consideran seña de identidad, como ciertos platos típicos de interés local o regional, entre los que se incluyen algunos de estos, tantas veces denostados, alimentos.

Para el aprovechamiento de estas plantas, desde la actividad recolectora hasta su



Figura 1. Braojos, pueblo de Madrid, con un zarzal en primer plano, de donde se recolectan en otoño moras; un herbazal donde se pueden encontrar verduras variadas a finales de invierno y en primavera; una franja de robledal de Quercus pyrenaica, donde se puede encontrar orégano y algún espárrago (Ornithogalum pyrenaicum), y el pueblo. Al fondo, la sierra con los pinares y robledales, en cuyos arroyos se encuentran corujas y berros.

consumo, son precisos toda una serie de conocimientos. Un buen recolector debe saber reconocer perfectamente la planta, el lugar donde vive ésta y en dónde se puede encontrar (figura 1), el periodo del año en que ha de recogerse, así como el modo de preparación y la manera de consumo, bien crudas en ensalada, hervidas o como acompañamiento de otras viandas.

El gusto por su recolección proviene probablemente de un instinto ancestral en los humanos, el mismo que en cierto modo se presenta en los cazadores o pescadores deportivos. Además de ello, se recuerdan sabores de infancia, cuando se comían estas hierbas o frutos con más frecuencia. Otra razón podría ser el gusto por sabores diferentes a los más frecuentes. Hay que



Figura 2. El berro (*Rorippa nasturtium-aquaticum*) se recoge en aguas limpias antes de que florezca, a comienzos de primavera. Se come crudo en ensalada y tiene un sabor ligeramente picante.



Figura 3. Las collejas son los brotes y primeras hojas de la especie *Silene vulgaris*, que se consumen cocinadas o crudas en ensalada. Se recolectan a finales de invierno o en primavera.

tener en cuenta que a lo largo del año apenas tomamos ocho o diez verduras distintas, cuyo sabor es de sobra conocido.

Gracias a varios proyectos financiados por la Comunidad de Madrid y otro reciente financiado por el Ministerio de Educación y Ciencia, realizados desde 1999 hasta la actualidad, se ha avanzado sustancialmente en el conocimiento de las plantas silvestres comestibles de uso tradicional. Además, nuestro grupo de trabajo ha participado en la elaboración de cuatro tesis doctorales que se han hecho en España y Portugal sobre etnobotánica. Con todo ello, se ha profundizado en el conocimiento de las plantas que se usan para este menester en Madrid, Cantabria, Asturias y el norte de

Portugal. Desde nuestra experiencia de campo abordamos la recopilación y análisis de toda la información sobre el tema, contenida en todos los estudios etnobotánicos que se han ido realizando en España en los últimos años. Disponemos así de una base de datos con información sobre más de 450 especies de uso alimentario tradicional.

Los trabajos de campo que se han llevado a cabo aúnan dos tipos de conocimientos. Por una parte es necesario conocer las plantas que se utilizan y determinar a qué especies corresponden, para lo que es imprescindible tener conocimientos de botánica. También se trata con personas que conocen las plantas que usan y están dispuestas a mostrarte todo lo que saben, referente a cuándo, dónde y cómo las recolectan, además de cómo las preparan para comerlas. La obtención de toda esa información se consigue mediante entrevistas que, en general, se llevan a cabo paseando por el campo con los informantes para poder observar las plantas objeto de estudio. Estos trabajos han de realizarse en la época apropiada del año, porque muchas plantas en flor tienen un aspecto bien diferente del que presentan en el momento de consumo, que es lo que ocurre en la gran mayoría de las verduras. Por todo ello, es necesario saber reconocer el aspecto de las plantas en estado vegetativo, incluso nada



Figura 4. Hojas de la colleja.

Los trabajos han de realizarse en la época apropiada del año, porque muchas plantas en flor tienen un aspecto bien diferente del que presentan en el momento de consumo

más brotar, como en el caso de muchos espárragos. Es importante recoger una muestra de la planta en cuestión para hacer un pliego de herbario que sirva de testigo y refrende la determinación botánica de la especie y que ha de ser depositado en un centro público de investigación. En el caso de los frutos silvestres ocurre lo contrario. Hay que esperar a que las plantas hayan completado su ciclo vegetativo y estén fructificadas a finales de verano o en otoño. Algunos de ellos se recogen incluso después de las primeras heladas, que provocan una sobremaduración de los frutos por la acción de las bajas temperaturas y permiten que el fruto pueda ser consumido.

Las diferentes especies consumidas

Tradicionalmente, en España se conocen estas especies como silvestres comestibles y se agrupan en los siguientes cinco grupos: verduras, frutos, plantas usadas como condimento, plantas empleadas en la elaboración de infusiones o licores y plantas para otros usos alimenticios.

Verduras

Popularmente, el término verdura engloba comunmente a aquellas plantas cuya parte comestible son los órganos verdes. En la mayoría de los casos se trata de las hojas basales tiernas de ciertas plantas, en general en la primera fase de crecimiento, o la planta en estado vegetativo, o sea, sin florecer. Se suelen recolectar a finales de invierno o en primavera. Quién no ha oído



Figura 5. El cardillo (*Scolymus hispanicus*) es una verdura sabrosísima, que se recolecta sobre todo en abril en los campos baldíos. Se puede añadir al cocido o tomarse sola o en tortilla.

El término verdura engloba en general a aquellas plantas cuya parte comestible son los órganos verdes, o la planta en estado vegetativo, o sea, sin florecer

vulgaris) (figuras 3 y 4) son las hojas tiernas de una especie perteneciente a la familia del clavel. Se pueden comer crudas en ensalada, pero lo más habitual es consumirlas cocinadas en revuelto o en tortilla. A veces también se añaden al potaje. Es una de las verduras silvestres más apreciadas, junto con el cardillo (*Scolymus hispanicus*) (figuras 5 y 6). De éste se recolectan las hojas basales, que se disponen en roseta a partir de una raíz pivotante. Dicha roseta se suele cortar a ras del suelo, procurando que salga entera. Luego se pelan las hojas, pasando los dedos hacia fuera para quitar la parte espinosa de la hoja y dejar solamente las pencas, o sea, el nervio central, que es lo que se come. Se cuecen y posteriormente se sofríen con algo de ajo o jamón. Era tradicional comerlas como acompañamiento de los garbanzos en el cocido y también se preparan en revueltos o en tortilla. De cualquiera de las maneras resulta una verdura exquisita. Las acelgas silvestres (*Beta maritima*) (figura 7) son mucho más finas que las acelgas de huerta (*Beta vulgaris*). Sus hojas cocidas y aliñadas o rehogadas resultan muy apetitosas. Otra verdura de calidad son los alcauces. Se trata de las hojas basales de los chupamieles (*Anchusa azurea*), de la familia de la borraja. Tienen un sabor suave y delicado, aunque si no se hierven bien, resultan algo ásperos al tacto en la boca. Los ajoporros (*Allium ampeloprasum*) (figura 8), que son los antecesores silvestres de los puerros, se suelen recolectar a finales de invierno o en primavera, cuando tienen ya las

hablar de los berros, las collejas o los cardillos, además de otras de uso menos frecuente.

Los berros (*Rorippa nasturtium-aquaticum*) (figura 2) son plantas acuáticas, cuyas hojas sobresalen del agua. Esta planta suele vivir en riachuelos y es recomendable recolectarla en aguas limpias, en primavera, antes de que florezca. Se toma como ensalada y tiene un sabor

ligeramente picante, que resulta muy fuerte cuando ya está florecida. Es rica en vitamina C y en minerales. Las corujas o pamplinas de agua (*Montia fontana*) son también unas plantitas acuáticas, muy pequeñas, que viven en cursos de agua clara, formando unos céspedes flotantes. Hay que recolectarlas también antes de que florezcan, cortando la parte superior. Tienen un sabor delicado y sabroso a la vez. Las collejas o conejuetas (*Silene*



Figura 6. Rosetas de cardillo.



Figura 7. La acelga silvestre (*Beta maritima*) es una verdura de riquísimo gusto. Sus hojas tiernas se recolectan a finales de invierno y a comienzos de primavera. Se toman rehogadas en revuelto o hervidas y aliñadas.



Figura 8. El ajoporro (*Allium ampeloprasum*) se recolecta en primavera, antes de que se desarrollen los bulbillos secundarios. Se suele encontrar en terrenos baldíos o ribazos. Se consumen crudos o en ensalada, hervidos o en tortilla.



Figura 9. Los espárragos trigueros (*Asparagus acutifolius*) se llaman así porque eran frecuentes en los trigales. Se cocinan como verdura o se toman en tortilla. También se pueden comer crudos.

Otra verdura de calidad son los alcauces, de la familia de la borraja, de sabor suave y delicado, aunque si no se hierven bien, resultan algo ásperos al tacto en la boca

primeras hojas y se reconocen fácilmente, además de haber alcanzado un tamaño razonable para su consumo. Se podría decir que tienen un sabor intermedio entre el ajo y la cebolla, y si se toman crudos, preparados en ensalada, dicho sabor perdura mucho tiempo. Se pueden tomar también hervidos y en tortilla o asados, o incluso conservados en vinagre. El alcárcil silvestre (*Cynara humilis*) es una especie de alcachofa silvestre, con espinas en su cabezuela, pero muy sabrosa. Se consume sobre todo en el sur de España. Un caso curioso es el de la recolección de los capullos florales de la alcaparra (*Capparis spinosa*), especie reptante que vive en las regiones litorales del sur de España, y que son recolectados para luego prepararlos en encurtidos que se añaden a ensaladas y guisos.

Otro grupo dentro de las verduras es el de los espárragos, que presentan un aspecto característico, por lo que conviene tratarlos aparte. El nombre en castellano proviene del latín *asparagus*, que significa precisamente "brote tierno". Son tallos que crecen nuevos, bien brotando del suelo, como es el caso más conocido del espárrago triguero (*Asparagus acutifolius*) (figura 9), o bien de tallos epigeos. En general, todos se recolectan de igual manera, rompiendo el tallo por donde es frágil y quiebra de manera natural, para asegurarse de que solamente se consuma la parte más tierna. Otros espárragos muy apreciados por su sabor ligeramente amargo son los llamados lupios, que corresponden a la especie *Tamus communis* (figuras 10 y 11), una de las

cuatro representantes europeas de las dioscoreáceas, una familia botánica que es sobre todo tropical. Se trata de una planta trepadora cuyos tubérculos y frutos son tóxicos, pero no sus partes tiernas, que no presentan ningún peligro al ser consumidas. El brote tierno del lúpulo (*Humulus lupulus*) también se recolecta en primavera y se toma como los anteriores, cocidos y luego en revuelto o tortilla. Algunos también los añaden a una sopa con patatas. El espárrago de nuez o espárrago mocososo se llama así porque gotea cuando se corta. Se trata de la especie *Bryonia dioica*, perteneciente a la misma familia botánica que las calabazas, y también resulta muy sabroso. Recientemente se ha comprobado que el brote tierno de *Ornithogalum pyrenaicum*



Figura 10. Los lupios o espárragos de culebra (*Tamus communis*) se encuentran en los espinales o en lugares algo sombríos y húmedos. De gusto ligeramente amargo, son muy apreciados para hacer guiso con patatas; también se pueden tomar rehogados o en tortilla.

se recolecta como espárrago y se come en algunos lugares de la sierra de Madrid. Esta especie pertenece a la familia botánica de las liliáceas o de la azucena.

Hay que decir que, en general, los espárragos son muy apreciados en el mundo rural y se recolectan con fruición. Algunos recolectores hacen campañas de recogida en la primavera y los congelan ya cocidos para poder disponer de ellos todo el año.

Frutos silvestres

Los frutos silvestres aparecen a finales de verano o en otoño, algunos años en gran cantidad. Su recolección resulta un recurso a tener en cuenta en la elaboración artesanal de mermeladas u otras conservas. Los más recolectados son las zarzamoras (*Rubus ulmifolius*), para consumirse en crudo o en mermelada. Es bien sabido que los zarzales están por todos los lugares en que aflora el nivel freático. Dependiendo de las condiciones meteorológicas del año, se encuentran más o menos frutos, y éstos más gordos y con más o menos granos. Aunque esto también depende de las diferentes estirpes que se producen dentro del

género *Rubus*, muy variable taxonómicamente. El majuelo o espino blanco (*Crataegus monogyna*) (figura 12) es un arbolillo que produce unos frutos pequeños de color rojo, muy variables en tamaño y sabor, que se consumen en el campo como golosina. Tienen poca carne y un hueso que era utilizado en tiempos para jugar lanzando los huesos con un canuto. Del pino piñonero (*Pinus pinea*) se recolectan sus piñas grandes y leñosas, de las que se aprovechan sus semillas, que son los piñones. En las llanuras de Albacete, sin embargo, es tradición recolectar las piñas verdes y prepararlas en aguasal. La frambuesa (*Rubus idaeus*) y, sobre todo, la fresa silvestre (*Fragaria vesca*), han sido siempre recolectadas en la orlas de los bosques de montaña por su grato sabor y delicado aroma, bien diferente del que tiene el fresón comercial. Los arándanos

Los frutos silvestres aparecen a finales de verano o en otoño, algunos años en gran cantidad. Su recolección resulta un recurso a tener en cuenta en la elaboración artesanal de mermeladas u otras conservas



Figura 11. Hojas del espárrago de culebra.



Figura 12. Los frutos del majuelo (*Crataegus monogyna*) se comen en otoño. Algunos son más sabrosos y otros son insulsos, dependiendo del árbol.

(*Vaccinium myrtillus*) son los frutillos de un pequeño matorral que vive en zonas de montaña, cuyo consumo es muy recomendable para mejorar la agudeza visual. Otro fruto comestible es el madroño (*Arbutus unedo*), que está bien maduro entrado el otoño. Entonces es de gusto exquisito y, en contra de lo que se cita en algunos libros, hemos podido comprobar que no produce mareo ni emborracha y se puede comer en gran cantidad hasta hartarse sin que cause trastorno alguno. Las bellotas de la encina (*Quercus ilex* subsp. *ballota*) han sido siempre un importante recurso alimenticio por su alto contenido en hidratos de carbono. Su consumo fue sustituido por la castaña y posteriormente por la patata. Ya desde tiempos antiguos, según relata Estrabón, los primitivos pobladores del norte de la península Ibérica se alimentaban durante una gran parte del año a base de bellotas, que secaban y trituraban para hacer un pan que se podía guardar durante mucho tiempo. Ahora las preferimos transformadas en exquisito jamón ibérico. Pero hay que decir que las bellotas, asadas como las castañas, resultan algo aceitosas y tienen un sabor muy agradable. En muchos lugares de España se ha tomado el café de bellota tostada como sucedáneo del auténtico en tiempos de necesidad.

Plantas condimentarias

Se podría decir sin lugar a duda que el orégano (*Origanum vulgare*) (figura 13) es la planta más importante como condimento en España, ya que es muy usada para el adobo de embutidos



Figura 13. El orégano (*Origanum vulgare*) es relativamente frecuente en los montes y se recolecta en verano para utilizarlo como condimento, aunque también es una planta medicinal.

durante la matanza del cerdo. Debido a ello se recolectaba en el campo en verano, que es cuando está en su máxima floración. Probablemente debido al exceso de recolección y también al cambio acaecido en el manejo y uso de muchos montes, se ha propiciado que dicha planta escasee en la naturaleza. Por ello es frecuente en la actualidad ver en una esquina del huerto un cuadro de orégano plantado, la mayor parte de las veces de origen silvestre, transplantado del campo. De esta planta se usan las hojas y las sumidades floridas, que se desmenuzan. De sabor muy agradable, esta especie contiene en sus aceites esenciales unos componentes antisépticos, que actúan como conservantes frente a la acción de bacterias y hongos. Las hojas de romero (*Rosmarinus officinalis*) también son utilizadas como condimento, aunque a veces presentan el inconveniente de ser demasiado perfumadas. El hinojo (*Foeniculum vulgare*) se utiliza para adobar aceitunas, así como diferentes especies de tomillos (*Thymus*) y ajedreas (*Satureja*). Éstas son además usadas como condimento de guisos y asados, sobre todo la especie *Satureja intricata*, que es la que vive en el centro de España.

Otra manera habitual de conseguir y poder conservar durante mucho tiempo los principios activos de las plantas es mediante disolución en alcohol, o sea, elaborando licores a partir de orujo, aunque algunas veces éste era difícil de conseguir

Plantas para infusiones y licores

Las infusiones digestivas o los licores que se toman después de comer se han confeccionado tradicionalmente con plantas recolectadas en el campo, además de utilizar algunas especies cultivadas. Como en cada lugar se disponía de determinadas especies, había una tradición de uso asociada a las especies disponibles, que eran utilizadas como plantas digestivas en infusión, o daban lugar a determinadas fórmulas personales para la elaboración de licores. Referente a las infusiones digestivas, se conocen hasta 70 especies para hacer tés, que además se denominan popularmente con este nombre. Los más importantes son el té de roca, que es usado en todos los lugares en donde vive esta planta, y el té de puerto, en las montañas del norte de España. El té de roca (*Jasonia glutinosa*) es una plantita algo pegajosa que se encuentra en los roquedos calizos de casi toda España, de ahí su nombre popular. Sus tallos floríferos con las flores amarillas terminales se recolectan en verano, sin peligro para la planta que vive inserta en las grietas de las rocas. El té de puerto (*Sideritis hyssopifolia*) es la



Figura 14. El té de prado (*Inula salicina*) se recolecta a comienzos de verano en los bordes de los prados, cuando la planta está florecida. Solamente se utiliza como té en el valle del Lozoya (Madrid).

especie más usada como té de este género, que contiene principios de acción antiinflamatoria. Se recolecta sobre todo en Picos de Europa y en el Pirineo Central. En la provincia de Madrid, en el valle del Lozoya, se ha encontrado el uso de un té que es exclusivo de esta zona. Se trata del té de prado (*Inula salicina*) (figura 14), con buenas propiedades digestivas.

Otra manera habitual de conseguir y poder conservar durante mucho tiempo los principios activos de las plantas es mediante disolución en alcohol, o sea, elaborando licores a partir de orujo, aunque algunas veces éste era difícil de conseguir. Se añaden las hojas, sumidades floridas o frutos al alcohol y se deja macerar varios meses, durante los cuales los principios activos y aromas de la planta pasan a disolverse en el alcohol. Uno de los licores más populares es el pacharán o licor de endrina (*Prunus spinosa*) (figura 15), que es el fruto de un arbusto espinoso semejante a una pequeña ciruelita, pero muy ácida. Éstas pueden comerse crudas después de dejarlas madurar durante mucho tiempo hasta que se pasifican. También se conoce el licor de guindas (*Prunus cerasus*), o el de maguillo o manzana



Figura 15. El endrino (*Prunus spinosa*) tiene unos frutos de color azulado mate característico, que son malos para comer por su acritud. Se recolectan en otoño para elaborar el licor de endrino o pacharán.

silvestre (*Malus sylvestris*). En la Comunidad Valenciana y en Cataluña hay una gran tradición en la elaboración de licores con hierbas. Por citar alguno de ellos, el de gitam (*Dictamnus hispanicus*) se elabora con las flores y hojas de esta planta que pertenece a la misma familia botánica que los cítricos. En la isla de Ibiza es tradicional el licor de frigola (*Thymra capitata*), que es una planta parecida al tomillo y relativamente abundante en dicha isla. Para su elaboración se introducen en orujo las ramillas florecidas de dicha planta. Otro licor que se podía encontrar antaño en ciertas tascas de Madrid es el auténtico licor de madroño, que se confeccionaba destilando los frutos fermentados. También es posible hacerlo macerando sus frutos en orujo.

Otros usos alimentarios

Algunas plantas se han utilizado como cuajo vegetal para la elaboración de queso y cuajada, como por ejemplo las flores del cardo o yerba cuajo (*Cynara cardunculus*) o el látex de algunas lechetreznas (*Euphorbia*). Concretamente, la primera especie se ha adoptado para la confección de quesos artesanales mediante el método tradicional de utilización de dichos cuajos vegetales, como en el caso de la famosa torta del Casar, en Extremadura.

También se encuentran golosinas usadas desde antiguo como el paloluz, que son los rizomas de la planta llamada regaliz (*Glycyrrhiza glabra*), que se recolecta a partir de octubre, o de la regaliza de montaña (*Trifolium alpinum*). El dulzor

También se encuentran golosinas usadas desde antiguo como el paloluz, que son los rizomas de la planta llamada regaliz que se recolecta a partir de octubre, o de la regaliza de montaña

de ambas especies es debido a la glicirricina, sustancia que se acumula en sus órganos subterráneos y que tiene un poder

edulcorante 50 veces superior al del azúcar común o sacarosa.

Conservemos el patrimonio

Conviene recalcar que estas especies no son más que algunos ejemplos pues, como ya dijimos anteriormente, hasta el momento llevamos registradas algo más de 450 especies de plantas que se han usado en la alimentación en España. Todo ello merece ser estudiado como parte de un patrimonio que se pierde irremediabilmente. Algunas de las plantas utilizadas son muy apreciadas; otras son de uso exclusivo en ciertas regiones españolas, siendo incluso a veces parte de sus señas de identidad. Con el auge del turismo rural, han de tenerse muy en cuenta dentro de la gastronomía propia de cada zona geográfica y, por supuesto, deben ser recolectadas de una manera respetuosa que asegure la sostenibilidad del recurso. Hay que considerar que algunas de estas especies crecen únicamente en la península Ibérica o en una determinada región de ésta, lo que limitaría más el uso de dichas especies. Es el caso de la llamada borraja o blanquilla (*Sonchus crassifolius*), endemismo del centro de España, cuyos brotes tiernos se toman crudos en ensalada, o el de la manzanilla de Sierra Nevada (*Artemisia granatensis*), que debido a su recolección abusiva se encuentra en peligro de extinción.

Después de esta primera fase recopilatoria estamos profundizando en otros aspectos de

En la actualidad se está trabajando en la valoración nutricional con una veintena de especies que se han seleccionado entre las más utilizadas y las que han resultado interesantes desde el punto de vista de su sabor

interés sobre las plantas comestibles, dentro del proyecto que lleva por título *Valoración productiva y nutricional de plantas silvestres de uso tradicional en España*. En la actualidad se está trabajando en dicha valoración nutricional con una veintena de especies que se han seleccionado entre las más utilizadas y las que han resultado interesantes desde el punto de vista de su sabor, incluyendo verduras, brotes y frutos silvestres. Para ello se ha formado un equipo interdisciplinar junto con el Departamento de Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, en el que se analiza el contenido de todos los parámetros bromatológicos habituales, entre

otros, las vitaminas. Además se está realizando un estudio ecológico de las especies seleccionadas para estimar su producción en condiciones silvestres. El objetivo es conocer la cantidad de biomasa comestible que puede obtenerse de estas plantas y estimar su abundancia real en diferentes localidades de la provincia de Madrid.

Epílogo

Los resultados de este proyecto, ya próximo a concluir, parecen muy prometedores. Por un lado, podrían esclarecer en qué medida el aporte de productos vegetales silvestres fue importante en la dieta alimentaria de las poblaciones humanas primitivas, en las que, sin duda, una parte mucho más importante de la dieta eran las proteínas animales obtenidas de la caza y la pesca. Asimismo, este estudio puede contribuir al aprovechamiento actual de las especies, tanto para asegurar que su recolección se realiza a unos niveles sostenibles como para evaluar las posibilidades agronómicas que tienen estas plantas como cultivos ecológicos alternativos.

Sirvan estas pinceladas dentro de los conocimientos sobre este tema, muchos de ellos aún en la mente de posibles informantes de avanzada edad, como estímulo para seguir acumulando dichos conocimientos, que así se han de conservar para su posible utilización en el futuro.

Bibliografía

Blanco, E.; López, M. y Grijalbo, J. (2007). *El pino piñonero en la Manchuela. Las piñas en aguasal y la cultura de la sal en la alimentación*, Instituto de Estudios Albacetenses, 127 pp.

Pardo de Santayana, M.; Blanco, E. y Morales, R. (2005). Plants known as *té* in Spain. An ethno-pharmacobotanical review, *Journal of Ethnopharmacology*, 98, 1-19.

Pardo de Santayana, M.; Tardío, J. y Morales, R. (2005). The gathering and consumption of wild edible plants in the Campoo (Cantabria, Spain), *International Journal of Food Science and Nutrition*, 56(7), 529-542.

Pardo de Santayana, M.; Tardío, J.; Blanco, E.; Carvalho, A. M.; Lastra, J. J.; San Miguel, E. y Morales, R. (2007).

Traditional knowledge of wild edible plants used in the northwest of the Iberian Peninsula (Spain and Portugal): a comparative study, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 3, nº 27.

Rivera, D.; Verde, A.; Fajardo, J.; Inocencio, C.; Obón, C. y Heinrich, M. (eds.) (2006). *Guía etnobotánica de los alimentos locales recolectados en la provincia de Albacete*, Instituto de Estudios Albacetenses, 470 pp.

Tardío, J.; Pascual, H. y Morales, R. (2002). *Alimentos silvestres de Madrid*, Ediciones La Librería, 246 pp.

Tardío, J.; Morales, R. y Pascual, H. (2005). Wild food plants traditionally used in the province of Madrid, Central Spain, *Economic Botany*, 59(2), 122-136.

Tardío, J.; Pardo de Santayana, M. y Morales, R. (2006). Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain, *Botanical Journal of the Linnean Society*, 152(1), 27-72.