ESCUELA ESPAÑOLA DE SUPERVIVENCIA EES&B

www.esupervivencia.com mail: **esupervivencia@gmail.com** telf. WhatsApp **629 62 75 23**

ESCUELA ESPAÑOLA DE SUPERVIVENCIA & BUSHCRAFT

TALLER DE PLANTAS COMESTIBLES DE LUGARES HUMEDOS

La **EES&B** es un organismo formado por profesionales, empresas y asociaciones de Supervivencia que supervisan sus contenidos docentes y velan por la calidad de la enseñanza en ésta materia.

En Supervivencia la alimentación es un factor de vital importancia en situaciones prolongadas, las plantas y frutos silvestres que crecen de forma natural y espontánea aportan a nuestro organismo elementos nutritivos de alto valor biológico, vitaminas, sales minerales y otras muchas sustancias activas de propiedades preventivas y curativas, cuyo conocimiento en una situación de supervivencia puede ser de vital importancia.

CAÑA *(Arundo donax)*

Descripción: Tamaño máximo 5 metros Planta semejante al bambú, del que se diferencia por que de cada nudo sale una única hoja que envaina el tallo. Es la gramínea mayor procedente de Europa meridional, España y Portugal.

Hábitats y Ubicaciones Posibles: Vive en lugares húmedos y encharcados, en acequias y cursos de agua. No puede crecer en la sombra.

Peligros Conocidos: Ninguno conocido.

Uso Comestible:
El rizoma crudo o cocinado. El rizoma es el tallo subterráneo con varias yemas que crecen de forma horizontal emitiendo raíces y brotes herbáceos de sus nudos. El rizoma puede secarse y molerse convirtiéndolo en un polvo para hacer pan, por lo general se mezclaba con la harina del cereal, también se puede asar o cocer.
Las hojas cocinadas como una verdura, son muy amargas. Los brotes jóvenes también se comen.

Otros Usos
Las plantas se hacen crecer a las orillas de los canales de riego para impedir la erosión del suelo. La planta puede hacerse crecer como una pantalla contra el viento]. Las hojas se pueden tejer en esteras, etc, mientras que los tallos cortados a lo largo sirven para hacer pantallas, tabiques, enrejados, etc .
Los tallos de la planta tienen multitud de aplicaciones. Se emplean como tutores de otras plantas, para hacer flautas, pipas, arpones para pesca, cuando están secos para producir fuego por fricción, como recipientes al tapar un extremo del canuto, como canalón de agua al cortarla por la mitad y limpiar los nudos, etc. También se utilizan para techar.

ESPADAÑA *(Typha latifolia)*

Descripción: Las espadañas tienen un rizoma que puede ser muy largo y crece horizontalmente. De él surgen en primavera unas hojas largas y estrechas y los tallos en cuyo extremo están las flores femeninas y, sobre éstas las masculinas. Más estrechas que las anteriores. Las hojas pueden alcanzar hasta 3 metros de largo y 2 cm. De ancho. Las flores masculinas crecen inmediatamente encima de las femeninas, las cuales miden hasta 3 cm. de ancho y son negruzcas.
Hábitats y Ubicaciones: Posibles: charcas, cursos de agua estancada, lagos, acequias.
Requiere de suelo mojado y no puede crecer en la sombra.
Peligros Conocidos: Ninguno conocido.
Uso Comestible:
Las raíces crudas o cocinadas. Pueden hervirse y comerse como las patatas o maceradas y entonces hervidas para obtener un jarabe dulce. Las raíces también se pueden secar y molerlas para hacer un polvo rico en proteínas que se mezcla con harina para hacer pan, galletas, panecillos, etc.
La raíz contiene entre un 30% y 46% de almidón, y entre un 6 – 8 % de proteína.
Los brotes jóvenes de primavera crudos o cocinados. Un sustituto de los espárragos. Tienen un gusto a pepino. Los brotes pueden comerse incluso cuando alcanzan los 50cm. Roy Genders (Plantas silvestres comestibles, Ed. Blume) nos muestra la siguiente receta de **ensalada de cangrejos y espadaña:** Los brotes jóvenes se recolectan cuando miden 15 cm. de altura. Se elimina la vaina exterior y se comprueba que el interior es de color verde pálido y aspecto suculento. Se pica en crudo y se añade en una ensalada con cangrejos. En esta ensalada se ponen hojas de berro y en ellas se mezclan los cangrejos o langosta pelados. Servir con vinagre de estragón. Juan Antonio de la Rica (Del campo a la mesa, Ed. Nemosa) también nos da la siguiente receta de **brotes de espadaña con mantequilla:** Se recolectan los brotes tiernos, se limpian y se les quita la parte externa como si fueran ajos tiernos o cebolletas. Se atan en pequeños manojos y se introducen en agua hirviendo, donde permanecen durante 15 ó 20 minutos. Aparte se prepara una salsa fundiendo mantequilla con sal y pimienta blanca molida y se vierte sobre las espadañas en el momento se servirlas calientes.
La base del tallo maduro crudo o cocinado, es mejor quitarle la parte exterior del tallo. El "puro" de floración (flor inmadura) cruda, cocinada o en una sopa, es sabrosa como el maíz dulce. Las flores masculinas (las superiores) también se pueden consumir antes de que maduren y se salgan del capullo. Normalmente se consumen cocidas como si de una mazorca de maíz se tratara. Manuel Durruti (Hierbas silvestres comestibles, Ed. Everest)
recomienda la siguiente **receta:** Las "mazorquitas" se cuecen en un recipiente con abundante agua y sal durante 5 minutos. Después se retiran del fuego y se rebozan bien en mantequilla derretida con un poco de sal. La parte central es leñosa, por lo que hay que comerla como si fuera un pinchito. La semilla cruda o cocinada. La semilla es más bien pequeña y trabajosa de utilizar, pero tiene un gusto que recuerda al de las nueces cuando se tuesta. La semilla puede molerse en una harina y usarla para hacer tartas, galletas, pan, etc.
El polen crudo o cocinado. El polen puede usarse como un aditivo rico en proteína para añadir a la harina con la que hacemos el pan, creps, galletas, también se puede añadir a sopas y potajes, etc. También se puede comer junto con las flores jóvenes, lo que lo hace más fácil de utilizar.
Otros Usos:
Los tallos y las hojas tienen muchos usos, pueden usarse para hacer papel, para tejer esteras, sombreros, etc. Son una buena fuente de biomasa para añadir al montón de compost o emplearla como una fuente de combustible. La pulpa de la planta puede convertirse en rayón.
Los tallos pueden usarse como una vela. Se quita casi todo el tallo exterior a excepción de una pequeña porción de 10mm de ancho que impide que el tallo se doble; entonces se empapa en aceite y puede iluminarse como si fuera una vela. Las flores hembras hacen una buena yesca y pueden prenderse con una chispa de pedernal.
Del tallo de floración se obtiene una fibra. Este tallo se emplea en los fuegos de palenque. Una fibra obtenida de las hojas puede usarse para hacer papel. Los pelitos de las semillas (vilanos) se emplean para rellenar almohadas. Poseen buenas propiedades aislantes y también se emplean para recubrir heridas y como revestimiento de pañales para bebés.
Los tallos de floración pueden secarse y usarse para aislamiento, también tienen buenas propiedades de flotación.
El polen es altamente inflamable, se emplea para hacer trabajos pirotécnicos, etc

RECOMENDACIONES

•**No recolectar** las plantas en sitios contaminados o donde haya signos de presencia de animales domésticos, especialmente perros. Si sospecha que puede haber perros en el lugar, como prevención, cómalas cocidas.

•**Evitar** las áreas con basuras o desechos, en particular con lubricantes, pinturas, solventes, etc. Si se trata de acequias con plantas acuáticas, como la pimienta acuática o la espadaña, averiguar de dónde provienen sus aguas. Si pasan por zonas pobladas, donde puede haber cloacas vertidas al canal, o si atraviesan grandes plantaciones frutícolas en donde se hacen pulverizaciones o fumigaciones con herbicidas, fungicidas o insecticidas, recomendamos no utilizarlas.

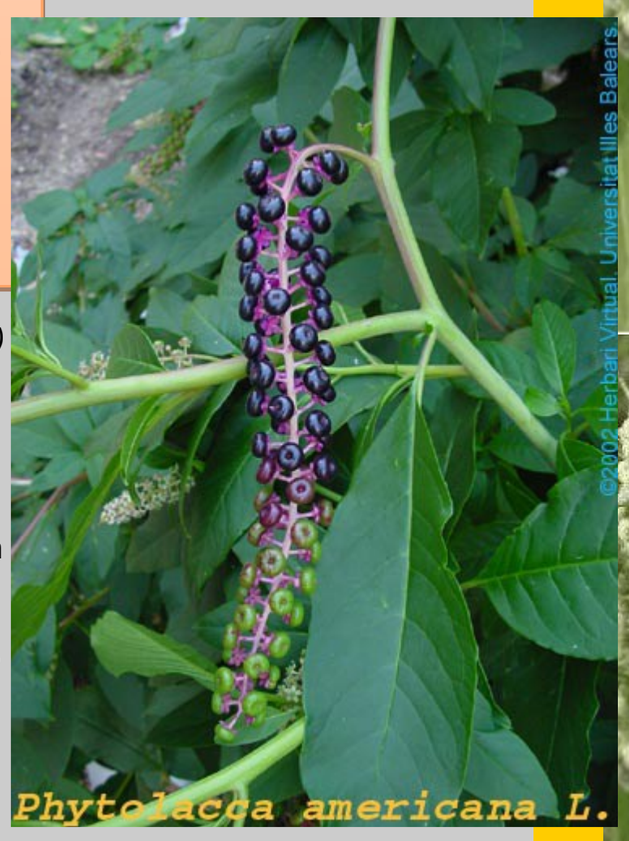
•**Evitarse recolectarlas** en las cercanías de autopistas y carreteras muy transitadas. Los gases desprendidos de los motores de los vehículos dispersan metales pesados, combustibles y lubricantes, y muchos de esos tóxicos pueden ser absorbidos y concentrados por las plantas.

Cualquier planta recolectada debe remojarse en agua con un chorrito de vinagre durante unos minutos.

• Si no está seguro de la identificación de la plantas, consulte antes con algún conocedor, con algún botánico o agrónomo de la universidad más cercana.

• Algunos suelos pueden contener en forma natural elementos químicos tóxicos como, por ejemplo el selenio, cobre, cadmio o nitratos provenientes del uso excesivo de fertilizantes. Las plantas (tanto silvestres como cultivadas) pueden concentrar esos 5 elementos o sustancias y hacerse tóxicas o, por lo menos, indigestas. Por tal razón, ante síntomas digestivos inusuales, debe suspenderse la ingestión de plantas silvestres.

• Como medida preventiva, recomendamos **no recoger plantas silvestres ni comerlas frente a niños.** Estos no tienen la capacidad de reconocer con precisión las especies comestibles y pueden, por tanto, intoxicarse.



HIERBA CARMIN *(Phytolacca americana)*

Descrición: Se trata de una hierba que puede alcanzar los tres metros de altura. Tiene unas hojas grandes, ovaladas, los tallos a menudo adquieren coloraciones rojizas. Forma racimos de pequeñas flores blancas o purpurinas, que cuando son fecundadas se transforman en frutos carnosos de color casi negro que forman un racimo colgante. Florece en verano y otoño.
Peligros Conocidos: Las hojas son venenosas. Se cita que se pueden comer cuando son jóvenes ya que las toxinas se desarrollan cuando son más viejas. Otro informe dice que la raíz, tallos y semillas son venenosos. La savia de planta puede ocasionar dermatitis en las personas sensibles y otra cita informa sobre la posibilidad de dañar los cromosomas. Comer más de 10 bayas crudas (no cocinadas) puede causar graves consecuencias en un niño.
Uso Comestible:
Las hojas deben cocinarse y aún así se debería el agua una vez. Se emplean como la espinaca [183]. Solamente se deberían comer las hojas jóvenes, ya con la edad se vuelven tóxicas. Se aconseja precaución: ver las notas arriba sobre la toxicidad. Los brotes jóvenes cocinados. Sustituye a los espárragos, son deliciosos. Los brotes se pueden blanquear antes de usarlos, o forzarlos en sótanos para tener una cosecha temprana. La porción interior clara tierna del tallo puede rebozarse en huevo y harina y freírse. Aunque es cultivada a pequeña escala en América del Norte por sus brotes, se aconseja cuidado al ver las notas más arriba.
Los frutos cocinados y empleados en pasteles. Crudos son venenosos, ocasionando vómitos y diarrea. Los frutos aunque estén cocinados deberían consumirse con moderación.

Creditos: Información extraída del cuaderno realizado por César Lema Costas (Doctor en Biología) para A.N.D.R.E.A (Asociación Nacional para la Defensa, Recuperación y Estudio terapéutico de la raza Asnal). También parte de la información ha sido traducida de la página web: **http://www.pfaf.org.** LICENCIA CREATIVE COMMONS **Reconocimiento-Compartir bajo la misma licencia 2.5 España Usted es libre de:** 1. copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra 2. hacer obras derivadas **Bajo las condiciones siguientes:** • **Reconocimiento (Attribution)**: El material creado por un artista puede ser distribuido, copiado y exhibido por terceras personas si se muestra en los créditos. • **Compartir bajo la misma licencia**. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta. • Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.