

MALAS HIERBAS

RECETAS CON PLANTAS SILVESTRES

JORDI GARCIA
BEATRIZ DE MARCOS

lectio Le ediciones



MALAS HIERBAS

RECETAS CON PLANTAS SILVESTRES





Primera edición: marzo del 2021

Recetas, cocina y estilismo: © Beatriz de Marcos
Fotografía y estilismo: © Jordi Garcia

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B - 08037 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y maquetación: Marina Vaquero

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-16918-92-8

DL T 30-2021



MALAS HIERBAS

RECETAS CON PLANTAS SILVESTRES



JORDI GARCIA
BEATRIZ DE MARCOS

Agradecimientos:

A la naturaleza por ofrecer en su perfecto orden todas estas maravillas.

A Lectio Ediciones por creer con vehemencia en nosotros y, con mucha valentía y en pleno confinamiento, ofrecernos la oportunidad de crear y publicar este libro.

A El Petit Bané por brindarnos ese pequeño paraíso de libertad, hierbas, bondad y disponibilidad eterna.

A Paco Cerviño por su asesoramiento.

A Portomuiños por su generosidad y sus maravillas marinas. A los muchachos de Thelivingfood por la magia de sus productos y su amor incondicional.

A todos nuestros amigos, agricultores y amantes de la naturaleza que, en medios más rurales y de estraperlo, nos han abastecido de lo que (aquí) no teníamos a nuestro alcance.

A todos gracias.



ÍNDICE

AUTORES

10 - 13

INTRODUCCIÓN

14 - 19

MALAS HIERBAS Y
PLANTAS SILVESTRES

20 - 71

RECETAS

72 - 149







BEATRIZ DE MARCOS

De la pasión por la vida silvestre, el pasear y recolectar lo vivo y gratuito que la naturaleza nos brinda, surgió la idea de este libro. Un homenaje a la libertad, la pureza y la humildad de aquello que crece sin cuidados humanos y en perfecta sintonía con los ritmos de la naturaleza y que tantas veces es pisado y arrancado por falta de valor.

Una consideración y una necesidad de acercar estas plantas de margen, silvestres y marinas a la cocina. Enriqueciendo nuestras recetas, tanto tradicionales como otras totalmente nuevas, con nuevos aromas y sabores y una explosión de propiedades beneficiosas para nuestro organismo.

De alguna manera siempre he ido dejando caer flores y hierbas en mis recetas. *Malas hierbas* fue un breve mensaje lanzado, que a Jordi le sonó a nombre de grupo de música punk, y a partir de ahí empezamos a tocar, cantar, crear y caminar juntos en este bonito proyecto que con tanto amor y buena sintonía se ha creado.

Y no puedo más que agradecer por tanto recibido en este proceso: a Jordi por creer en mis ideas con fe ciega y devoción y lanzarse a la piscina, acompañando con su arte y su talento. A mi hijo Bruno por su asistencia y paciencia con nuestros paseos y recolecciones, y a mi hija Gala por tan buena predisposición a catar mis pócimas.

@beatrizdemarcos

JORDI GARCIA

Beatriz y yo queríamos hacer un libro de recetas especiales, con un tratamiento muy personal y estético por ambas partes. La idea del libro *Malas hierbas* nació a finales de enero del 2020 e iniciamos los trámites para comenzar su producción a mediados de marzo de ese mismo año, justo cuando estalló la pandemia de la covid-19.

El contratiempo fue muy significativo: la época ideal para la recolección de las plantas silvestres que íbamos a emplear era la primavera, pero estábamos confinados por imperativo estatal. La situación de alarma sanitaria nos confinó en distintas localidades sin la posibilidad de encontrarnos ni de salir a buscar los ingredientes necesarios libremente. Otra dificultad añadida era inherente a la naturaleza de las *malas hierbas*, que son sumamente delicadas y, una vez recolectadas, tienen una vida muy efímera.

Por suerte Bea y yo somos dos almas creativas con un enorme empeño en que las cosas salgan bien, así que pusimos a prueba nuestro ingenio para tirar adelante el libro a pesar de los condicionantes externos. Como fotógrafo con muchos años de especialización en alimentación, el proyecto en estas circunstancias fue un verdadero reto, para el que necesitamos aplicar una metodología de trabajo rápida, dispuesta a la improvisación y al trabajo en equipo. Creo que el contenido de este libro es el resultado tangible de un trabajo hecho con amor y pasión.

Por ello agradezco también a Bea por abrir un camino en medio de tanta maleza y descubrirme las maravillas de su cocina. A Agustín García por proveerme de las primeras plantas a pesar del confinamiento. A Marina Vaquero por su inestimable trabajo y colaboración.

www.jordigarcia.com
@photomeetsfood & @jordigarcia.x

INTRODUCCIÓN

El título de este libro es un guiño y un desplante a la cultura popular. En primer lugar, porque reconocemos la mala fama o el olvido impuesto durante décadas a algunas de las hierbas que aparecen en este libro. Lo podemos llegar a entender. Está claro que en épocas de escasez las denominadas *malas hierbas* y algunas plantas halófilas* sirvieron de sustento a muchas familias rurales y/o desfavorecidas y es normal que, cuando el hambre dejó de atizar las poblaciones y la compra de alimentos se convirtió en una rutina incuestionable, aquellos que habían padecido miserias no proclamaron como estandarte gastronómico la cocina a base de esas hierbas que les habían alimentado precariamente en las épocas más grises.

Sin embargo, llegados a este punto y atendiendo a nuestra contemporaneidad, queremos reconsiderar la *mala hierba* y revertir su fútil situación. Se acabó. Este libro se compromete con una revisión de las categorías según las cuales están las plantas, verduras y hortalizas de primera —que son aquellas que se cultivan con mimo y persistencia en los campos y zonas agrícolas— y luego están las *malas hierbas*. Estas últimas acarrear un apodo realmente vil que, aunque no guarde relación con un juicio moral, las contrapone respecto al favoritismo por el vegetal cultivado.

* *Las plantas halófilas son aquellas que crecen de forma natural en ambientes con gran concentración de sal, como zonas costeras, orillas y zonas de arena y rocas cerca del mar. Han sido incluidas en este libro por su crecimiento asilvestrado al igual que las demás plantas que os presentamos.*

Además, si bien ha sido común pensar que estas *malas hierbas* estropeaban perversamente los campos de las *buenas hierbas* o plantas cultivadas, esta creencia está muy lejos de la realidad ecopragmática. Actualmente, de hecho, muchas de las *malas hierbas* que os presentamos a continuación se emplean, además de con fines gastronómicos y medicinales, como plantas muy útiles en la producción agraria ecológica, porque controlan naturalmente las plagas y otros problemas de saneamiento del huerto. De ahí que, si este libro llega a las manos de algún botánico o agrónomo, apaciguamos en este punto su posible descontento con el desprecio que supone el título de la portada hacia estas plantas tan maravillosas, y recalamos que en nuestro caso este título —*Malas hierbas*— no busca afearlas, sino que trata de dar cuenta de su equivocada denominación mediante la provocación; nosotros somos los primeros en apreciar enormemente estas plantas silvestres que crecen espontáneamente en la naturaleza.

Por otra parte, somos conscientes de que las recetas que aparecen en este libro implican necesariamente una experiencia previa en la cocina a la cual no estamos acostumbrados, porque exigen un cambio primordial al sistema de consumo paradigmático. El proceso para elaborarlas conlleva una acción adicional al hecho de realizar la compra y pagar por los alimentos que vamos a consumir. Este otro paso indispensable que mencionamos consiste en establecer una conexión gratuita con la naturaleza, con el territorio, con la fauna y la flora y hasta con uno mismo. Mágico, ¿verdad? Tener que salir a buscar estas plantas silvestres nos conlleva un ejercicio disruptivo con la fórmula básica del abastecimiento actual.

Y, sin quererlo, nos encontramos llevando a cabo la acción principal del acto gastronómico más ancestral que conocemos hasta el momento: la recolección. Salir a recolectar nuestra comida (o al menos parte de ella) nos hará ejercer un grado de improvisación que nada tiene que ver con la cosecha o la compra. Para los amantes de la adrenalina, aseguramos que el nivel de incertidumbre que se alcanza cuando se emprende la búsqueda de estas plantas deliciosas puede descubrirles una nueva afición. Alentamos a nuestros lectores-recolectores a ser pacientes, a disfrutar del momento y a pasear con atención para no perderse detalle del mundo vegetal que crece naturalmente en los rincones más inesperados.

Puesto que presuponemos cierto grado de amateurismo en muchas de las personas que emprendan este viaje a través de las recetas del libro, debemos hacer una advertencia importante: a pesar de que aquí aportamos breves pinceladas de las hierbas, plantas, frutos, halófilas y flores que empleamos, recomendamos encarecidamente contrastar vuestros hallazgos silvestres con fuentes más extensas sobre la materia, para evitar confusiones con finales inesperados. En otras palabras: no consuman lo que recolecten sin antes haberse asegurado muy bien de que se trata del ingrediente que nosotros especificamos; nadie quiere incidentes ni indigestiones, y la naturaleza es sabia pero no suele presentarse con etiquetas nutricionales precisas en el reverso de sus productos campestres. Sean cautelosos.

También aconsejamos valorar la procedencia de nuestras plantas y tratarlas y lavarlas en consecuencia si pretendemos consumirlas salubrementemente. O sea que, si bien muchas de las protagonistas de este libro son *plantas de margen*, no todos los márgenes son recomendables. Eviten aquellas plantas susceptibles de estar impregnadas de orines, humos de vehículos, polución en general u otros contaminantes químicos. Y sí, si bien en su ciudad puede que encuentren algunas de las malas hierbas que os presentamos seguidamente, les animamos a salir de ella para buscarlas en lugares menos asfaltados, y con más aire fresco: sus pulmones también se lo agradecerán. Asimismo, y como ocurre con cualquiera de las hortalizas que consumimos habitualmente, recolecten los brotes más jóvenes, tiernos y sanos que no presenten síntomas de plagas, hongos o algún otro desperfecto producido por el exceso de calor o la humedad: hagan uso del sentido común.

Dicho esto, esperamos que aprendan, experimenten, descubran y se entusiasmen tanto como nosotros del campo, los bosques, las orillas y los caminos y sus increíbles frutos. En este libro encontrarán 36 recetas que son, además de una propuesta gastronómica meticulosa y entrañable, un recorrido honesto y saludable entre la naturaleza y el paladar. Disfrútenlo.

Marina Vaquero Latorre



MALAS HIERBAS Y PLANTAS SILVESTRES

Espárragos silvestres 22 - 23

Salado 24 - 25

Acelgas silvestres 26 - 27

Espinacas silvestres 28 - 29

Borrajas 30 - 31

Caléndulas 32 - 33

Hinojo marino 34 - 35

Rúcula silvestre 36 - 37

Hinojo 38 - 39

Fresitas silvestres 40 - 41

Verdolaga marina 42 - 43

Lavanda 44 - 45

M	alva	46 - 47
A	mapolas	48 - 49
V	erdolaga	50 - 51
Z	arzamora	52 - 53
A	cedera	54 - 55
S	alicornia	56 - 57
S	alvia silvestre	58 - 59
S	aúco	60 - 61
P	amplinas	62 - 63
D	iente de león	64 - 65
T	réboles	66 - 67
C	apuchinas	68 - 69
O	rtigas	70 - 71

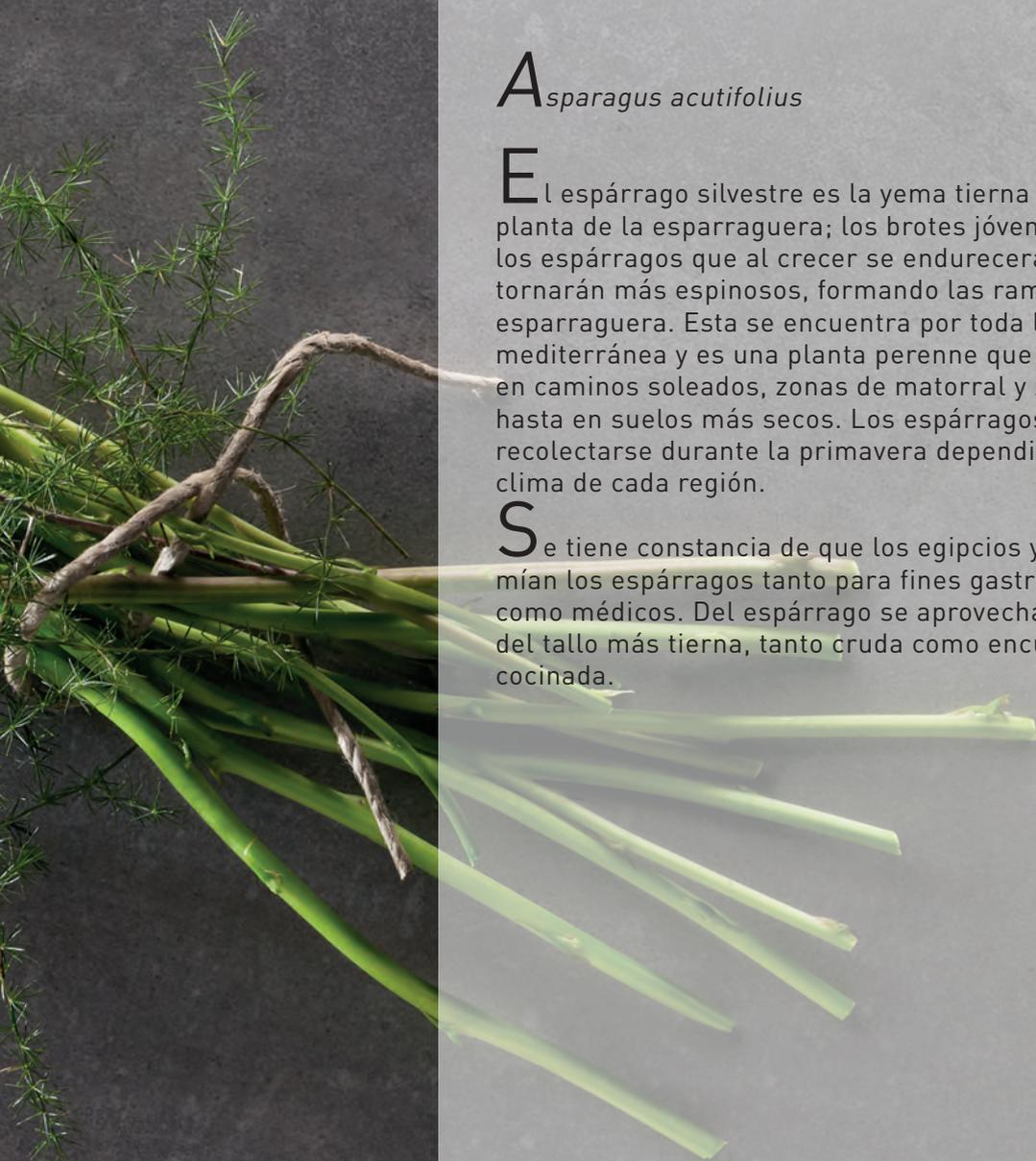


ESPÁRRAGOS SILVESTRES

*A*spargus acutifolius

El espárrago silvestre es la yema tierna de la planta de la esparraguera; los brotes jóvenes son los espárragos que al crecer se endurecerán y se tornarán más espinosos, formando las ramas de la esparraguera. Esta se encuentra por toda la cuenca mediterránea y es una planta perenne que nace en caminos soleados, zonas de matorral y zarzas y hasta en suelos más secos. Los espárragos pueden recolectarse durante la primavera dependiendo del clima de cada región.

Se tiene constancia de que los egipcios ya consumían los espárragos tanto para fines gastronómicos como médicos. Del espárrago se aprovecha la parte del tallo más tierna, tanto cruda como encurtida o cocinada.







SALADO

Atriplex halimus

Arbusto perenne de 2 a 3 metros de altura y de hojas de color verde pálido, plateadas y ligeramente onduladas. Procede de la cuenca mediterránea. Crece en lugares soleados y se adapta con facilidad a climas áridos ya que es una planta muy resistente e invasiva. Se puede encontrar en suelos arenosos y salinos, cerca de zonas costeras y ventosas, así como en lugares bastante fríos. Habitualmente ha sido empleada como planta forrajera. Sus pequeñas hojas también son atractivas a nivel culinario tanto crudas como cocidas por su característico sabor suave y ligeramente salado.