

La Cocina De Los árboles

RECETAS Y SABERES DE NUESTRO PAISAJE

IOLANDA BUSTOS



Índice

GENERAL

Advertencias de salud y consumo responsable

Prefacio. Antes de empezar

La fotografía. Muriel C. de Jong

Prólogo. Marc Casabosch

12	¿POR QUÉ LOS ÁRBOLES Y LOS GRANDES ARBUSTOS COMO PROVEEDORES DE INGREDIENTES PARA NUESTRA COCINA?
13	INTRODUCCIÓN. ÁRBOLES, TESOROS DE LA NATURALEZA EN TU COCINA
14	BOSQUES COMESTIBLES: PLANTACIONES PERENNES PARA LA SOSTENIBILIDAD
16	LA GESTIÓN DE LOS BOSQUES: CUSTODIAR LO QUE NO SIEMPRE VEMOS
18	ESCOGER BIEN LA LEÑA: EL PRIMER INGREDIENTE DE LA COCINA
22	RECONOCIMIENTO Y LECTURA DEL BOSQUE
25	RECOLECCIÓN RESPONSABLE Y SOSTENIBLE
29	ÁRBOLES, ARBUSTOS Y RECETAS
228	CALENDARIO DE RECOLECCIÓN
230	ÍNDICE DE ÁRBOLES, ARBUSTOS Y RECETAS
234	ÍNDICE DE RECETAS POR ESTACIONES
236	BIBLIOGRAFÍA
238	AGRADECIMIENTOS

ADVERTENCIAS DE SALUD Y CONSUMO RESPONSABLE

Este es un libro de cocina que utiliza hojas, flores, frutos, brotes, cortezas y otros ingredientes procedentes de árboles y arbustos con una finalidad exclusivamente culinaria. Ni la autora ni la editorial se hacen responsables del uso de las especies vegetales descritas en este libro para cualquier otra finalidad distinta de la gastronómica.

La información nutricional, etnobotánica y sobre los usos tradicionales que aparece en estas páginas procede de bibliografía especializada, publicaciones científicas y del conocimiento popular recopilado durante años de estudio, observación y trabajo de campo. En ningún caso esta información sustituye el diagnóstico, el consejo o el tratamiento de profesionales sanitarios.

Como ocurre con cualquier alimento, algunas especies vegetales pueden provocar reacciones alérgicas, intolerancias o interacciones con determinados medicamentos. Es responsabilidad de cada persona conocer su estado de salud y valorar si alguno de los ingredientes descritos puede resultar inadecuado para su situación particular. Ni la autora ni la editorial se hacen responsables de los posibles efectos derivados de su consumo.

Las recetas y preparaciones de este libro no están recomendadas para mujeres embarazadas o en período de lactancia, menores de 12 años ni personas con problemas de salud o que sigan tratamientos médicos, salvo que cuenten con la autorización de su médico o profesional sanitario. En todos los casos, se recomienda respetar las cantidades indicadas en cada receta y no superar nunca las dosis especificadas.

Si tienes dudas sobre la seguridad de una especie vegetal durante el embarazo o la lactancia, consulta siempre con un profesional sanitario. La página www.e-lactancia.org ofrece un buscador de referencia con información contrastada sobre la compatibilidad de numerosos alimentos y plantas.

Por último, la recolección de especies silvestres debe realizarse únicamente cuando exista una identificación botánica correcta y respetando siempre la normativa vigente y el medio natural. Cada persona es responsable de la recolección y utilización de los ingredientes silvestres descritos en este libro.



PREFACIO

Antes de empezar

Este libro está concebido como una obra de consulta y de inspiración. Un libro pensado para ser utilizado en la cocina, pero también para ser leído como quien camina por el bosque: sin prisa, con curiosidad y con los sentidos abiertos.

No se ha escrito de una sola vez.

Ha crecido como crecen los árboles: lentamente, con temporadas de espera, años de abundancia y otros de silencio. Antes de convertirse en recetas, estas páginas han sido paseos, observación, manos manchadas de tierra, cestas medio vacías y una escucha atenta del paisaje.

La estructura del libro sigue un orden alfabético según el nombre científico de cada especie, y se incluyen árboles y grandes arbustos. Esta organización permite comprender cada planta en su totalidad, ya que un mismo árbol puede ofrecernos ingredientes distintos a lo largo del año. Por este motivo, las recetas no se agrupan por tipos de platos, sino que se integran dentro de cada capítulo arbóreo, vinculadas directamente a la especie que proporciona el alimento.

Para facilitar su uso práctico, el libro incorpora dos índices: un índice de árboles, arbustos y recetas y otro índice de recetas por estaciones. Este último es orientativo, ya que la naturaleza no siempre sigue calendarios exactos: la estacionalidad varía según el territorio, la altitud, la proximidad al mar y el clima de cada año.

Este no es un libro para correr.

Es un libro para caminar.

Las fotografías de las recetas, realizadas por Muriel, se han tomado en el propio jardín de Mas Generós, en Fonteta, y juegan con la luz natural, el aire libre y la relación directa con el paisaje. Las imágenes de árboles, arbustos y frutos han sido realizadas, en parte, por mi hermana Judit, durante paseos y trabajos de observación en el campo y el bosque, con una mirada de paisajista que sabe ver el detalle ante la mirada del conjunto.

Este libro ha necesitado tiempo.

Ha sido necesario esperar a que cada fruto estuviera en su punto, salir a buscarlo y cocinarlo en el momento preciso. Todo lo que aquí se muestra es real, vivido y cocinado con las manos y con el corazón. Han sido dos años de paseos, entrevistas, pruebas, excursiones a bosques y de escucha atenta del territorio y de su gente para que hoy tengas este libro en las manos.

La cocina de los árboles nace de una certeza sencilla: el bosque no es solo paisaje, sino despensa; no solo decorado, sino maestro. Y amar un árbol no es solo abrazarlo, sino saber cómo y cuándo tratarlo.

Más allá de su valor culinario, esta obra tiene una clara vocación de sensibilización: poner en valor el árbol como origen del alimento y como parte esencial del paisaje que habitamos. La cocina es aquí el resultado de mi relación profunda con la tierra, el entorno, la vida rural y el tiempo.

Este libro también nace de un árbol.

Ninguna de estas páginas sería posible sin su celulosa. El papel utilizado es reciclado y procede de bosques gestionados de manera sostenible, como un gesto de coherencia con todo lo que aquí se defiende.

Si decides adentrarte en él, te invito a hacerlo con la misma actitud con la que ha sido escrito: con respeto, gratitud y curiosidad. Tal vez, al terminarlo, el bosque ya no te parezca nunca más silencioso.

Al trabajar en las imágenes de este nuevo libro de la chef Iolanda Bustos, *La cocina de los árboles*, he querido trasladar al papel la atmósfera de bosque: la luz tamizada entre ramas, el susurro de hojas al viento, el silencio antiguo de la madera. A diferencia del libro anterior —en el que predominaban las paletas luminosas y alegres, acordes al esplendor de las flores—, aquí buscaba sombras profundas, matices ocres y verdes apagados, esa serenidad misteriosa que acompaña a los frutos y la madera.

Fotografiamos casi siempre en exterior, con lo cual dejamos que la luz natural fuera la gran protagonista —a veces ayudada por un simple difusor o un flash de relleno. Hubo momentos de sombra y momentos con rayos suaves filtrándose entre troncos, y momentos de alto contraste cuando el sol rompía con toda su fuerza entre los árboles. En cada plato quise captar ese diálogo entre luz y sombra, entre madera y fruto, y evocar la curva rugosa de la corteza, la textura terrosa de las bellotas o piñones, el tacto mate de las hojas caídas.

Para mí, la fotografía natural no es un artificio: es un acto de respeto al paisaje, a su quietud y su fuerza. Y al colaborar nuevamente con Iolanda —cocinera profundamente vinculada a la tierra, la sostenibilidad y la naturaleza—, he intentado que las imágenes no solo acompañen las recetas, sino que hagan visible su sensibilidad: que el lector sienta que convive con la madera, huele el bosque y casi saborea la tierra.

Este libro no es solo un recetario: es un paseo sensorial por senderos de árboles y aromas antiguos, donde la luz se mueve con las hojas, y la cocina encuentra su raíz en el bosque.

Muriel C. de Jong · *Fotografía* · www.murielc.com · [@murielc_photography](https://www.instagram.com/murielc_photography)



PRÓLOGO

Desde la ventana, observo atento las copas desnudas del viejo almez del linde, de los membrilleros que plantamos en el huerto una mañana neblinosa de hace muchos años, de la higuera que hemos visto crecer y que acoge generosamente el inquieto baile de carboneros, oropéndolas y estorninos. Miro la enramada esquelética del lilo que siempre nos hace felices cuando florecen la bonanza y la ternura. Contemplo los pinares de pino laricio en el horizonte forestal del Solsonès, que nos abraza. La fuerza serena de las encinas, símbolo de la solidez y la protección que tanto necesitamos en una sociedad que vive tiempos convulsos, de creciente polarización, conducida dócilmente por los hilos de la inmediatez y la obsolescencia.

Me dispongo a escribir estas líneas rodeado de la crudeza invernal, bajo una intemperie aparente que hiela las manos y al mismo tiempo deleita el alma, en el corazón de un ejercicio deliciosamente contradictorio. La época de reposo, el templo de los silencios más fértiles. Las personas que vivimos en el campo asumimos un reto inherente a la aventura de vida elegida; para poder persistir en el empeño debemos aprender a leer el invierno como lo hacen los árboles, ser como el bosque. Al fin y al cabo, quemar leña y hacer fuego nuevo no es tan diferente del proceso de compostaje del follaje marchito que nutre el suelo a los pies de los gigantes de madera, amigos nuestros. Así, los días fríos y poco apacibles se convierten en un tiempo valioso para fortalecer las raíces, acumular suficiente memoria y sabiduría para afrontar con energía la primavera que se acerca, una vez más, año tras año, y recrearnos en el buen hábito de leer el entorno para sincronizar los biorritmos. Como si fuera el haya en la umbría o el saúco junto al arroyo, cierro los ojos y me alejo de los blancos de la niebla, de los grises del horizonte, de los verdes apaciguados de un paisaje que aún descansa. De pronto, empiezo a sentir el pulso de la naturaleza estallando, el tapiz de cosconillas a mis pies, con su cautivador amarillo rutilante, y veo a Iolanda con una sonrisa en medio del claro, con la cesta llena de vida florida bajo el brazo y toda la abundancia y generosidad que guarda su mirada sensible. Siempre dispuesta a compartir los secretos del paisaje que la mueve y la conmueve, la fiesta está a punto de empezar, y el plato, fascinante y necesario, está sobre la mesa para recordarte que todo lo que necesitas para tener una vida plena y nutritiva lo tienes al alcance, mucho más cerca de lo que nunca habrías imaginado.

Llevo media vida viviendo en el bosque y la otra mitad, la primera, viviéndola como un acercamiento consciente y constante a la naturaleza más cercana. A pesar de haber nacido en Barcelona, mis primeros recuerdos me devuelven al abuelo Ton y al pequeño Marc, de la mano, a paso de gorrión, buscando piñones en el parque de Les Aigües y setas por los caminos de Collserola, recogiendo algún higo de las higueras de los márgenes y mordisqueando los frutos del almez en otoño. Así pues, tras unos cuantos años de descubrimiento y aprovechamiento de los recursos silvestres que nos ofrece el entorno, he ido forjando dos certezas de esas que siempre conviene llevar en la mochila. Por un lado, la inmensidad del paisaje forestal que nos regala la vida; en constante movimiento y evolución, como no puede ser de otra manera, allí donde viven un grupo de árboles hay un universo insondable de historias y memoria, de procesos biológicos complejos, de lecciones de resistencia y adaptación al medio, de sabiduría etnobotánica. Una inmensidad que no solo nos provee, sino que nos sitúa como aprendices perpetuos. Y, por otro lado, tal como decía mi abuelo, conviene no volver del bosque con las manos vacías; leámoslo tanto desde el aprovechamiento alimentario de frutos, hojas, semillas, raíces o setas, como desde el valor de un aprendizaje o una nueva perspectiva que nos permita discernir lo verdaderamente importante de lo trivial. No es poca cosa.

Con Iolanda compartimos estas dos certezas y algunas debilidades, como la pasión por el mar y los buenos alimentos, que al fin y al cabo tienen muchos puntos en común con la obsesión por los márgenes. Cuando hablamos de la cocina del paisaje, de la cocina comprometida, todas las verdades se sitúan en primera fila,

tanto si se trata de endrinas como de hinojo marino, de borrajas como de llanegas, del arroz excelso que cultiva Albert Grassot en el Empordà como de un dentón de los fondos rocosos de la Costa Brava. Al mismo tiempo, compartimos una forma de entender la biología, o la botánica, si queremos acotarlo para la ocasión, que no nos permite desligar la ciencia de la poesía y las emociones. De algún modo, el espíritu naturalista que nos habita, siempre deseoso de libertad, nos despierta los sentidos para buscar todas las grietas, también las invisibles, con el objetivo de captar todos los aromas, todos los matices, todas las posibilidades. También hemos salido a caminar por senderos y bosques frondosos con muchos seres de luz, y nos han hecho saber que el conocimiento, para convertirse en sabiduría, debe ser compartido.

En las páginas que tienes en las manos, Iolanda Bustos te invita a adentrarte en un bosque inmenso donde los árboles dejan de ser solo elementos hermosos de un decorado llamado paisaje y se convierten en alimento, cultura, memoria, presente y futuro, porque debemos recordar de dónde venimos para saber quiénes somos y hacia dónde queremos ir. Su propuesta no se sitúa exclusivamente en el territorio de los fogones; es una forma de restaurar una relación honesta, profunda y consciente con el territorio, con el ritmo pausado y con una sabiduría botánica que siempre hemos tenido cerca y que necesita ser escuchada.

Si con el libro *Cocinar con flores* nos enseñó a observar lo efímero, ahora nos pide alzar la mirada y comprender la magia de los ciclos que se alargan, en algunos casos, mucho más de lo que se dilatarán nuestras vidas. Los árboles crecen con paciencia y ofrecen, año tras año, frutos, hojas, brotes tiernos, cortezas, flores y aromas embriagadores. Cada una de estas partes es una posibilidad gastronómica, pero también una historia que entrelaza armoniosamente tradición, innovación, cultura y ecología. Disfrutarás de un recorrido que te llevará a reconocer árboles de decenas de especies de nuestro entorno que quizá hasta ahora tus ojos no habían sabido ver o localizar. Y lo harás de la mano de un maridaje equilibrado con notas de campo técnicas, toques de diario íntimo y recuerdos de infancia, el poder de un recetario único y la memoria etnobotánica que lo une todo, como una salsa prodigiosa.

En un momento en el que la cocina parece empujarnos hacia una homogeneización burda y hacia la desconexión del lugar que habitamos, esta obra propone justo lo contrario: una cocina de raíces profundas, capaces de absorber toda la materia orgánica y mineral de la tierra que nos acoge. Cocinar con lo que nos ofrecen los árboles es entender el bosque como una despensa viva y permanente, seguir explorando los márgenes de campos y caminos como espacios de biodiversidad comestible, y el paisaje que nos ve crecer y caminar como una fuente inagotable de soberanía alimentaria, especialmente si bebemos de él con respeto, medida y humildad. Al mismo tiempo, es también una invitación a recuperar los conocimientos tradicionales de abuelos y abuelas, de las comunidades rurales, con el objetivo de integrarlos en una cocina saludable, sensible y rotundamente capaz de emocionar y elevar la conciencia.

Este libro llega en un momento clave y se inscribe en un contexto que va mucho más allá de la cocina. Hoy, los bosques, y no solo el bosque mediterráneo, afrontan retos importantes: el abandono rural, la acumulación de biomasa, la pérdida del mosaico agroforestal y un riesgo creciente de incendios extremadamente virulentos. ¿Cómo podemos recuperar el valor del bosque para que vuelva a ser cuidado y vivido? Es decir, ¿cómo podemos conseguir que el bosque vuelva a ser un espacio gestionado y bien aprovechado? En este aspecto, la mirada de Iolanda conecta con un concepto mucho más amplio, lo que definimos como *bioeconomía forestal*. Precisamente, desde el Col·lectiu Eixarcolant y con el impulso y la colaboración de entidades de investigación y dinamización agroecológica como la Fundació Emys, la Cooperativa Sambucus, la Xarxa per la Conservació de la Natura y el grupo de investigación EtnoBioFic de la Universidad de Barcelona, hemos llevado a cabo durante dos años el proyecto Plantas Olvidadas, valorización de alimentos forestales para una gestión sostenible del territorio, con el objetivo de desarrollar y promover los aprovechamientos

alimentarios forestales para contribuir a la dinamización y generación de economía rural y a la gestión sostenible de nuestras masas forestales, siempre con la mirada puesta en la mejora de la biodiversidad. Con trabajos rigurosos como el proyecto Plantas Olvidadas queremos demostrar que el futuro de la gestión forestal también puede pasar por recuperar y valorizar los alimentos que nos ofrece el monte, más allá de las setas. Nosotros hemos optado por profundizar en el desarrollo de productos alimentarios elaborados a partir de los frutos de cinco especies forestales: la endrina, el madroño, la bellota, el escaramujo y el pino, pero la estrategia podría replicarse para explorar el aprovechamiento de muchas plantas silvestres de uso alimentario. Ojalá iniciativas como esta sean semilla que inspire y abra nuevos caminos que en esencia son ancestrales pero que, rescatados del olvido y reubicados en la sociedad actual, deben permitir responder a las necesidades presentes.

El potencial transformador de la bioeconomía nos hace comprender que el bosque no es solo un espacio natural que debe conservarse como una especie de museo al aire libre, sino también una fuente de recursos que puede tanto rescatar la tradición culinaria como generar nuevos modelos de gestión, actividad económica, innovación gastronómica y oportunidades para el territorio. Y la cocina que nos hace volver a mirar nuestros árboles refuerza los vínculos entre la persona y el paisaje que la alimenta. Además, hacerlo a través de la experiencia, como hace Iolanda, establece un diálogo franco y sincero que nace del contacto directo. Sentir la rugosidad de una corteza, el aroma que despliega la flor. Aprender a cultivar la paciencia, la espera que requiere poder saborear un fruto maduro. Recolectar con amabilidad, con la voluntad de conocer antes de alargar la mano para cortar un brote. Situarnos siempre sobre las bases del respeto. Y siempre es un buen momento para recordar que la mayor parte de los bosques que visitamos son privados, lo que nos exige un ejercicio aún mayor de comprensión y delicadeza. A quienes vivimos en el campo nos suele gustar ver a personas amables paseando por los caminos de casa, y también compartir una conversación e incluso unos cuantos higos de la higuera querida, pero la amabilidad marca el compás. Del mismo modo que a todos nos gusta compartir con personas más amables de lo que exige el guión, la balanza se inclina hacia el lado opuesto cuando percibimos conductas abusivas o insolentes. Así pues, que prevalezcan la moderación y los gestos amables, y, si es necesario, la posibilidad de pedir permiso cuando estemos en una finca privada.

Y quiero aprovechar este sustrato como pretexto. Considero que el sotobosque de este libro nos transmite, en todo momento, el gusto por las buenas prácticas y un valor imprescindible: contemplar para aprender a observar y mirar para aprender a leer. Leer el paisaje como una receta infalible para vivir mejor, como individuos y en comunidad. Celebro que Iolanda nos ofrezca una voz madura y necesaria, un libro que hará las delicias de cocineros, amantes de la naturaleza, educadores, familias que eligen disfrutar de su tiempo al aire libre, gestores forestales y, en definitiva, personas curiosas y luminosas que vibráis al escuchar las melodías de la gratitud y la abundancia, que os apasionáis ante la llamada indomable de la flora, la fauna y la funga, que os emocionáis cuando saboreáis el camino de una alimentación consciente y coherente. ¡Nos vemos en el bosque!

Marc Casabosch · *Divulgador naturalista y etnobotánico, coordinador del colectivo Eixarcolant*

árBOIES,
arBUSTOS y
recetas

El abeto

LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DE LA MONTAÑA

Abies alba Mill.

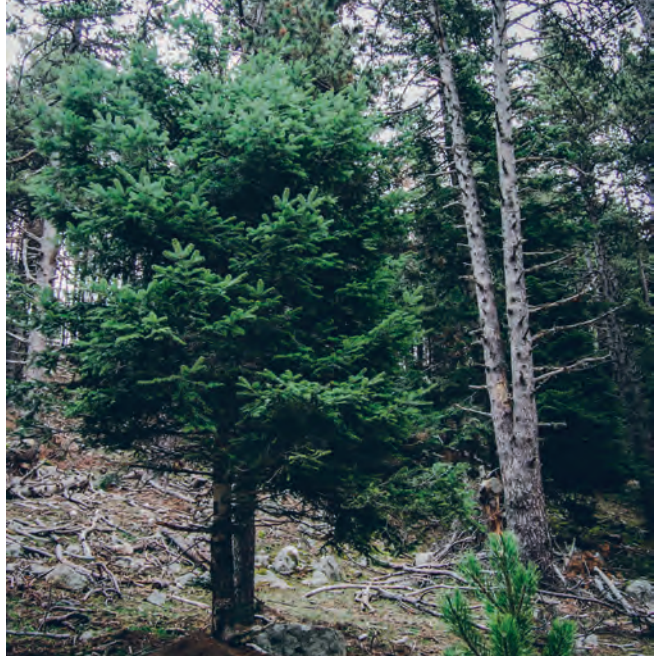
El abeto es la columna vertebral del bosque de alta montaña: un árbol que respira hondo, que purifica el aire, que se alza con una dignidad silenciosa. Su presencia es una plegaria vegetal. Crece despacio, desafiando el frío, en umbrías profundas en las que otros árboles no se atreven. Allí donde vive un abeto, el bosque tiene otra luz, otro olor y otro latido.

Para mí, el abeto siempre ha sido un maestro. Y fue precisamente con Michel Baylocq, el alma de Lagrimus en Bellver de Cerdanya, cuando descubrí el idioma secreto de los árboles de montaña: un idioma hecho de resina, de silencio, de viento helado y de una generosidad que solo es visible para quien se acerca a ellos.

Michel es un hombre con mirada de brujo del bosque, apasionado y respetuoso. Él me enseñó a cocinar con estos árboles, a escuchar el poder de su resina, a entender el aroma profundo de sus piñas verdes. Con él descubrí que el abeto no solo se admira: se saborea, se destila y se honra.

HISTORIA Y TRADICIÓN

El abeto ha acompañado montañas y culturas durante siglos. En los Pirineos, su madera protegía hogares del frío; su resina servía para curar heridas; y sus ramas perfumaban iglesias, establos y casas en celebraciones de invierno.



En Europa central, el abeto blanco (*Abies alba*) era considerado un árbol sagrado: un puente entre tierra y cielo. Sus ramas se colgaban en puertas para atraer protección, y su resina se consideraba un tesoro medicinal.

Y, hace muy poco tiempo, una curiosidad maravillosa: el gobierno noruego recomendó aprovechar gastronómicamente los árboles de Navidad —piñas, acículas, brotes— para reducir residuos y recuperar saberes antiguos. Entonces, Xavier Grasset me invitó al programa *La selva* de TV3 para hablar de ello y cocinar ejemplos en directo: vinagretas con brotes tiernos, mantequillas aromatizadas, infusiones y incluso polvos de acícula para postres cítricos. Hace falta hablar más de los árboles y las plantas en programas estilo magacín de interés y cultura general, sin que sea algo temático. Siempre me doy cuenta del gran interés que despierta entre el público la vida de los árboles y los usos botánicos en general.

ETNOBOTÁNICA

El abeto es un verdadero botiquín de montaña.

La trementina del abeto. Bajo la corteza del abeto se forman pequeñas ampollas: bolsitas de resina pura. Michel me enseñó a abrirlas con un punzón de madera, una por una, para recoger gotitas de trementina, esa medicina del bosque que durante siglos curó cortes, infecciones, golpes y malestares

respiratorios. Es una resina sagrada: balsámica, antiséptica, protectora.

Piñas verdes y savia joven. Las piñas verdes se han utilizado para siropes, fermentados, aguardientes y tónicos digestivos. La savia de los brotes tiernos es rica en vitamina C y es estimulante, fresca y ligeramente cítrica.

Agujas (acículas). Se usaban para infusiones respiratorias, jarabes caseros y baños aromáticos. Hoy se convierten en polvos, sales, azúcares y mantequillas perfumadas. El abeto es un bosque entero condensado en una sola planta.

UN REFUGIO PARA LA VIDA

Los abetales son uno de los ecosistemas más ricos de la montaña. En ellos encuentran hogar: urogallos, carboneros garrapinos, herrerillos capuchinos, zorzales, martas, garduñas... y miles de invertebrados.

Sus copas crean sombra y humedad; sus acículas se descomponen lentamente formando un humus ácido que sostiene setas, líquenes y helechos. El abeto es una escultura viva: todo en él respira cuidado, profundidad y equilibrio.

PLANTAR UN ABETO: UN ACTO SOLIDARIO CON LA MONTAÑA

Plantar un abeto es sembrar un pulmón para quienes vendrán después. Es ofrecer sombra, agua, oxígeno y refugio al paisaje de montaña. Necesita frío, altitud, silencio y paciencia. Y, cuando arraiga..., transforma la montaña.

Quiero romper una lanza en este sentido y explicar algo importante para todos los que, con buena voluntad, se adentran en el bosque para plantar el árbol de Navidad o cualquier otro que han tenido en una maceta. La intención es preciosa, pero no siempre es suficiente. Un árbol pequeño que ha crecido en otro lugar, cuando lo dejamos en mitad del bosque, puede parecer que está «en su hogar», pero en realidad se siente abandonado: sus raíces necesitan tiempo para reconectar con la tierra nueva, y el aporte regular de agua es fundamental durante los primeros meses. Plantar un árbol no es un gesto final, es un compromiso. Por eso, si decides hacerlo, que sea en un lugar al que puedas volver, visitarlo, acompañarlo y asistirlo si lo necesita. Solo así, ese pequeño árbol podrá encontrar su lugar y formar parte del paisaje de verdad.

DESCRIPCIÓN

Árbol majestuoso de 20 a 50 metros de altura, tronco recto, corteza gris plateada y ramas horizontales que forman pisos armoniosos. Las acículas son planas, suaves, de verde intenso con dos líneas blanquecinas en el envés. Las piñas crecen erguidas, como pequeñas antorchas sobre las ramas, y al madurar se deshacen en el árbol. La madera es clara, aromática y resistente.

HÁBITAT Y DISTRIBUCIÓN

El abeto blanco crece en: Pirineo Oriental y Occidental, Prepirineo, Sistema Cantábrico, Alpes, Cárpatos, Balcanes y Europa central. Requiere altitud, sombra parcial, humedad atmosférica y suelos profundos. En España forma bosques preciosos en Navarra, Aragón, Cataluña y Cantabria.

FLORACIÓN Y COSECHA

Floración: primavera (abril-mayo).

Cosecha: brotes tiernos: mayo-junio; piñas verdes: junio-julio; resina (trementina): todo el año con respeto.

USOS CULINARIOS

- **Brotes tiernos:** Sabor cítrico y fresco, ideales para: mantequillas aromáticas, infusiones, vinagretas, encurtidos, postres.
- **Acículas molidas:** aroma intenso a montaña. Perfectas para: sales aromatizadas, azúcares, marinados de pescado, aceites infusionados.
- **Piñas verdes:** la base del mítico jarabe de abeto, el rey de mi despensa.
- **Resina (trementina):** uso medicinal y ancestral: una gota en agua caliente perfuma, equilibra y limpia.

PROPIEDADES Y VIRTUDES

El abeto guarda en su interior una farmacia ancestral: sus agujas y brotes jóvenes son antisépticos y antiinflamatorios, ricos en vitamina C y cargados de antioxidantes que fortalecen el cuerpo. Su aroma fresco es un bálsamo respiratorio, capaz de despejar el pecho y despertar suavemente el sistema inmunitario. En aromaterapia, su esencia calma la mente como lo hace un paseo entre bosques silenciosos, donde cada respiración te renueva por dentro.

Jarabe de piñas Verdes de abeto

El balsámico de montaña. Un imprescindible en mi cocina, un concentrado de paisaje alpino que transforma platos dulces y salados.

500 g de piñas verdes de abeto (junio-julio)
2 kg de azúcar
1 limón ecológico (opcional)

ELABORACIÓN

Lava suavemente las piñas verdes.

Rómpelas con ayuda de un martillo y introdúcelas en un tarro de cristal.

Llena el bote con azúcar integral de caña, tápalo y déjalo al sol para que con luz y calor el azúcar se vaya disolviendo y capture el aroma y sabor de las piñas.

La maceración se considera completa cuando todo el azúcar se transforma en un líquido de color bronceado. Puede tardar unos dos meses.

✚ Aroma: cítrico-resinoso, profundo, medicinal y dulce. Un sabor totalmente único.

APLICACIONES DEL JARABE DE ABETO

El sirope de piñas verdes es un ingrediente infinitamente versátil.

PLATOS SALADOS

Vinagretas balsámicas (mi favorita: sirope + vinagre + AOVE).
Marinados de pescado azul o trucha.
Glaseados para cerdo, pato o caza.
Salsas oscuras con un toque cítrico-resinoso.
Sobre quesos de pasta dura o azules.

PLATOS DULCES

Sobre yogur, requesón o *mató*.
En bizcochos, magdalenas o galletas.
En helados de nata o limón.
En merengues y cremas montadas.

BEBIDAS

Con agua fría como refresco forestal.
En infusiones.
En combinados: gin-tonic, vermut, whisky de montaña.

EN CÓCTELES CÍTRICOS

Conservas y fermentados.
Para aromatizar encurtidos.
Para elaborar *chutneys* y salsas fermentadas.



La mimosa

UN ESTALLIDO DE SOL EN INVIERNO

Acacia dealbata Link

La mimosa es una llamarada de luz en mitad del invierno. Cuando el paisaje parece dormido y los árboles guardan silencio, ella florece sin miedo, cubriéndose de pompones dorados que iluminan caminos y jardines. Su perfume es una caricia cálida que anuncia que la vida sigue latiendo incluso en los días más fríos.

Originaria de Australia, llegó a Europa en el siglo XIX y encontró en el Mediterráneo un nuevo hogar. Su floración exuberante se convirtió en



símbolo de optimismo y belleza efímera, un recordatorio de que siempre hay un amanecer esperando detrás de la niebla.

HISTORIA Y TRADICIÓN

En Francia, la mimosa se celebra cada febrero durante la Fête du Mimosa, especialmente en la Riviera, donde sus ramas decoran calles y balcones con un aire festivo y elegante. En Italia, las flores de mimosa son el regalo tradicional del Día Internacional de la Mujer, símbolo de fuerza, ternura y resiliencia. Y en

nuestro litoral mediterráneo, su aparición marca el despertar anticipado de la primavera.

ETNOBOTÁNICA

Más allá de su belleza ornamental, la mimosa ha sido utilizada en múltiples oficios y saberes. De su corteza y sus hojas se extraen tintes naturales; sus flores se emplean para aromatizar bebidas y dulces, o para estampar tejidos y crear joyas vegetales. En perfumería y aromaterapia, la flor de mimosa es conocida por su efecto calmante y armonizador: su fragancia reduce la ansiedad y trae serenidad a la casa, como un rayo de sol perfumado. Sus flores comestibles, aunque discretas en sabor, aportan un toque floral y delicado en repostería, infusiones o encurtidos.

UN REFUGIO PARA LA FAUNA

La mimosa, de crecimiento rápido, se ha naturalizado en muchas zonas mediterráneas.

Sus hojas segregan una sustancia azucarada que alimenta abejas, hormigas y mariposas. Sin embargo, su vigor puede ser excesivo: en algunos lugares se considera una especie invasora, capaz de desplazar vegetación autóctona. Por eso, conviene disfrutarla con responsabilidad, y recolectar sus flores sin fomentar su propagación.

PLANTAR MIMOSA: LO QUE HAY QUE SABER

La mimosa está incluida en el Catálogo Español de Especies Exóticas Invasoras (Real Decreto 630/2013), por lo que su plantación está prohibida en la península ibérica, excepto en Canarias y Baleares. Los viveristas han conseguido manipular la especie para poderla vender en los centros de jardinería.

No obstante, puede cultivarse en jardines privados si se evita su expansión natural.

La opción más sostenible es recolectar flores silvestres, lo cual ayuda a frenar su propagación.

DESCRIPCIÓN

Árbol o arbusto de hoja perenne, rápido crecimiento y copa redondeada, que puede alcanzar entre 10 y 15 metros de altura. Su corteza es gris, las ramas finas y flexibles, y las hojas, compuestas

y verdes azuladas. Las flores, pequeñas y esféricas, de un amarillo intenso, se agrupan en racimos densos que desprenden un aroma dulce y envolvente. Al finalizar la floración produce vainas planas con semillas —no comestibles y ligeramente tóxicas. Existen muchas especies de mimosas con flor comestible, como la *Acacia farnesiana* o la *Acacia saligna*, pero la *dealbata* se aprecia sobre todo por su belleza y fragancia.

HÁBITAT Y DISTRIBUCIÓN

Prefiere climas templados, suelos ligeros y bien drenados. Crece en laderas soleadas, márgenes de caminos y bosques aclarados, en los que su floración inunda el paisaje con destellos amarillos.

FLORACIÓN Y COSECHA

Florece entre enero y marzo. Aunque hay especies que también florecen en verano. Las flores se recolectan justo antes de abrirse si se desean encurtidas, y completamente abiertas si se van a cristalizar o infusionar.

USOS CULINARIOS

Las flores frescas no son agradables de comer directamente, necesitan un proceso de secado, o cocción o maceración, para extraer aromas y evitar la textura pilosa.

- **Cristalizadas**, para decorar postres, cremas o helados.
- **En infusión, aguas florales o almíbar**, para aromatizar bebidas o salsas.
- **Fermentadas en vinagres o encurtidos**, aportando un matiz floral y cítrico.

No es recomendable para las personas alérgicas al polen de la acacia.

PROPIEDADES Y VIRTUDES

Más que por sus propiedades nutricionales, la mimosa destaca por su poder emocional.

Su fragancia alegra el ánimo, relaja y transforma cualquier estancia con su energía luminosa. Tener un ramo de mimosa en casa es como invitar al sol que ilumine y caliente tu hogar.

Flores de mimosa cristalizadas

Un delicado modo de conservar la luz dorada del invierno.

Flores frescas de mimosa

1 clara de huevo

Azúcar glas

ELABORACIÓN

Sumerge suavemente las flores en clara de huevo batida.

Rebózalas en azúcar glas.

✚ Se conservan varias semanas en tarro hermético y son ideales para decorar postres o helados.

Déjalas secar cerca de una fuente de calor como la chimenea o el radiador; también lo puedes hacer en deshidratadora, si tienes, a 40 grados durante 3 horas.



1 taza de flores cerradas
de mimosa (capullos)
1 taza de vinagre de manzana
o arroz
1 taza de agua
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sal marina
4-5 granos de pimienta
1 rodaja de jengibre



Flores de mimosa encurtidas

Una sorpresa gastronómica: las flores aún cerradas se convierten en un encurtido suave y floral, perfecto para acompañar quesos o platos de pescado.

ELABORACIÓN

Lava con cuidado las flores y sécalas sobre un paño limpio.

En un cazo, calienta el vinagre, el agua, el azúcar y la sal hasta que se disuelvan.

Añade las especias y deja templar.

Coloca las flores en un frasco esterilizado y cúbrealas con el líquido.

Cierra bien y deja reposar al menos un mes.

+ Delicadas y aromáticas, combinan maravillosamente con quesos cremosos o carpaccios, tartares de pescado o vegetales.

<i>Abies alba</i> Mill. • abeto	30
Jarabe de piñas verdes de abeto	32
<i>Acacia dealbata</i> Link • mimosa	34
Flores de mimosa cristalizadas	36
Flores de mimosa encurtidas	37
<i>Arbutus unedo</i> L. • madroño	38
Parasoles rellenos de queso con salsa agri dulce de madroños	40
Licor de madroño	40
<i>Betula pendula</i> Roth • abedul	42
Ensalada ancestral con agua de abedul	44
<i>Castanea sativa</i> Mill. • castaño	46
Buñuelos de setas y castañas con miel de castaño	48
Tarta fina de castañas con chocolate y aceite de oliva	49
<i>Celtis australis</i> L. • almez	50
Cebiche de sirvia con hojas de almez y flores silvestres	52
Leche vegetal de almezas	54
Jalea de almezas y especias	54
<i>Ceratonia siliqua</i> L. • algarrobo	56
Jarabe ancestral de algarroba	58
Pastel esponjoso de algarroba con tofe de romero	59
<i>Cornus mas</i> L. • cornejo	60
Carquiñoles con frutos de cornejo deshidratados	62
<i>Corylus avellana</i> L. • avellano	64
Salsa romesco con avellanas y miel de bosque	66
Terciopelo de berenjena con avellanas y hierbas aromáticas	66
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. • espino albar	68
Magret de pato con frutos de espino albar y acelgas de colores	70
Chutney suave de manzanitas de pastor	70
<i>Cupressus sempervirens</i> L. • ciprés	72
Jarabe solar de gálbulas verdes de ciprés	74
Melocotones asados con jarabe de ciprés y ralladura de gálbula verde	74

<i>Cydonia oblonga</i> Mill. · membrillero silvestre	76
Vichyssoise de puerro y membrillo fresco	78
Alioli de membrillo	79
Fermentado de membrillo	80
Vino dulce de membrillo	80
<i>Eucalyptus globulus</i> (y otras especies) · eucalipto	82
Trufas veganas de chocolate, aceite de oliva y polvo aromático de eucalipto e higuera	84
<i>Fagus sylvatica</i> · haya	86
Pan rústico de espelta y hayucos tostados	88
<i>Ficus carica</i> L. · higuera	90
Jarabe de hojas de higuera	92
Rape en papillote de hojas de higuera y su cuajo	94
Higos rellenos para aperitivos	94
<i>Juglans regia</i> L. · nogal	96
Vino de nueces verdes	98
Ratafia de Les Gavarres	100
<i>Juniperus communis</i> / <i>Juniperus oxycedrus</i> L. · enebro	102
Lomo de cerdo marinado con enebro, miel y hierbas del bosque	104
Sal de bosque	106
<i>Laurus nobilis</i> L. · laurel	108
Espárragos blancos con laurel, vinagre y mayonesa aromática	110
<i>Malus</i> spp. · manzano	112
Canelones de espinacas a la catalana con salsa de manzana al curry verde	114
<i>Mespilus germanica</i> L. · níspero	116
Vinagre de nísperos	118
Pollo de corral asado con nísperos, pistachos y jengibre	120
<i>Morus alba</i> / <i>M. nigra</i> · morera/moral	122
Batido fresco de moras de árbol y limón	124
Ensalada de moras de árbol, burrata y menta	124
Hojas tiernas de morera rebozadas	126
Helado rápido de moras de árbol	126

<i>Myrtus communis</i> · mirto/arrayán	128
Mirto blanco	130
<i>Olea europaea</i> L. · olivo	132
Aceitunas machacadas en agua y sal	134
Tapenade negra y tapenade verde	136
<i>Pinus pinea</i> L. (y otras especies) · pino	138
Jarabe de piñas verdes	140
Caballa semicurada en corteza de pino	140
Queso curado macerado con aceite y flores de pino	142
Picada catalana (con piñones)	142
<i>Pistacia lentiscus</i> L. · lentisco	144
Mejillones al vapor de lentisco, pino y hierbas del bosque marino	146
<i>Prunus avium</i> / <i>P. mahaleb</i> · cerezo silvestre	148
Ensalada aromática de flores con cerezas silvestres y salsa acidulada	150
Bebida silvestre de resina de cerezo	150
<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) · almendro	152
Ajoblanco con tartar de atún, hinojo y uvas	154
Pastel de naranja, almendra y aceite de oliva al aroma de azahar	155
<i>Prunus insititia</i> L. · ciruelo silvestre	156
Bebida fermentada antigua de ciruelas silvestres	158
Mermelada de ciruelas silvestres y rosas	160
<i>Prunus spinosa</i> L. · endrino	162
Pacharán casero tradicional	164
Mermelada de endrinas y manzana	164
<i>Punica granatum</i> L. · granado	166
Vinagre de granadas silvestres con hierbas aromáticas	168
Caramelos turcos de melaza de granada con rosas y pistachos	168
Ensalada de otoño con queso, granadas, flores y su vinagreta	170
<i>Quercus ilex</i> / <i>Quercus suber</i> · encina	172
Tableta de chocolates con crocanti de bellota	174
Chocolate negro y blanco con bellotas (tostadas)	176
Galletas de harina de bellota con praliné de bellota	177

<i>Quercus pubescens</i> Willd. · roble	178
Flores de roble encurtidas en vinagre de manzana	180
Bebida energética de bellotas de roble	180
<i>Rhus coriaria</i> L. · zumaque	182
Raya adobada con zumaque, limón y harina de garbanzo	184
<i>Robinia pseudoacacia</i> L. · acacia	186
Racimos de acacia en tempura de arroz	188
Granola de flores blancas y miel de acacia	189
<i>Rosa canina</i> / <i>R. agrestis</i> / <i>R. rubiginosa</i> · escaramujo	190
Pesto de escaramujo y almendra con pétalos de rosa	192
<i>Sambucus nigra</i> L. · saúco	194
Xampanyet de saúco	196
Elixir de bayas negras de saúco	198
Levadura salvaje de flores de saúco	199
Fritura de flores de saúco	200
<i>Sorbus aucuparia</i> / <i>S. domestica</i> · serbal	202
Compota de serbas	204
Salsa de frutos rojos de serbal para carnes	204
<i>Syringa vulgaris</i> · lilo	206
Brioche tierno con escarcha rosada de lilo y arándanos	208
Jarabe tradicional de lilo	210
<i>Tilia cordata</i> / <i>T. platyphyllos</i> / <i>T. × europaea</i> · tilo	212
Ensalada primaveral de hojas tiernas de tilo con pollo, cítricos y miel de tilo	214
Chocolate vegetal de tilo	214
<i>Ulmus minor</i> / <i>U. glabra</i> / <i>U. laevis</i> · olmo	216
Carpaccio de bacalao con flores de olmo, habitas, naranja e hinojo	218
Ensalada de pasta con pera, queso tierno y flores de olmo	218
<i>Vitex agnus-castus</i> L. · sauzgatillo	220
Sal de sauzgatillo para curar carnes y embutidos	222
<i>Ziziphus jujuba</i> · azufaifo	224
Costilla de ternera a baja temperatura con azufaifas, garnacha y salvia	226

PRIMAVERA

Brioche tierno con escarcha rosada de lilo y arándanos	208
Carpaccio de bacalao con flores de olmo, habitas, naranja e hinojo	218
Cebiche de sirvia con hojas de almez y flores silvestres	52
Ensalada ancestral con agua de abedul	44
Ensalada de pasta con pera, queso tierno y flores de olmo	218
Ensalada primaveral de hojas tiernas de tilo con pollo, cítricos y miel de tilo	214
Espárragos blancos con laurel, vinagre y mayonesa aromática	110
Flores de mimosa cristalizadas	36
Flores de mimosa encurtidas	37
Fritura de flores de saúco	200
Granola de flores blancas y miel de acacia	189
Hojas tiernas de morera rebozadas	126
Jarabe de hojas de higuera	92
Jarabe tradicional de lilo	210
Levadura salvaje de flores de saúco	199
Nueces encurtidas	155
Pastel de naranja, almendra y aceite de oliva al aroma de azahar	155
Racimos de acacia en tempura de arroz	188
Rape en papillote de hojas de higuera y su cuajo	94
Xampanyet de flores de saúco	199

VERANO

Ajoblanco de almendras con tartar de atún, hinojo y uvas	184
Batido fresco de moras de árbol y limón	124
Chocolate vegetal de tilo	214
Ensalada aromática de flores con cerezas silvestres y salsa acidulada	150
Ensalada de moras de árbol, burrata y menta	124
Helado rápido de moras de árbol	126
Higos rellenos para aperitivos	94
Jarabe de piñas verdes de abeto	32
Jarabe de piñas verdes de pino	140
Jarabe solar de gálbulas verdes de ciprés	74
Melocotones asados con jarabe de ciprés y ralladura de gálbula verde	74
Ratafia de nogal de Les Gavarres	100
Raya adobada con zumaque, limón y harina de garbanzo	184
Vino de nueces verdes de nogal	98

OTOÑO

Aceitunas machacadas en agua y sal	134
Bebida fermentada antigua de ciruelas silvestres	158
Bebida silvestre de resina de cerezo	150

ÍNDICE DE RECETAS POR ESTACIONES

Buñuelos de setas y castañas con miel de castaño	48
Caramelos turcos de melaza de granada con rosas y pistachos	168
Chutney suave de manzanitas de pastor (frutos de espinos albar)	70
Compota de serbas	204
Costilla de ternera a baja temperatura con azufaifas, garnacha y salvia	226
Ensalada de otoño con queso, granadas, flores y su vinagreta	170
Jalea de almezas y especias	54
Jarabe ancestral de algarroba	59
Leche vegetal de almezas	54
Licor de madroño	40
Magret de pato con frutos de espinos albar y acelgas de colores	70
Mermelada de ciruelas silvestres y rosas	160
Mermelada de endrinas y manzana	164
Pacharán casero tradicional de endrino	164
Pan rústico de espelta y hayucos tostados	88
Parasoles rellenos de queso con salsa agri dulce de madroño	40
Pastel esponjoso de algarroba con tofe de romero	58
Pollo de corral asado con nísperos, pistachos y jengibre	120
Salsa de frutos rojos de serbal para carnes	204
Salsa romesco con avellanas y miel de bosque	66
Tarta fina de castañas con chocolate y aceite de oliva	49
Terciopelo de berenjena con avellanas y hierbas aromáticas	66
Vinagre de nísperos	118

INVIERNO

Alioli de membrillo	79
Bebida energética de bellotas de roble	180
Caballa semicurada en corteza de pino	140
Chocolate negro y blanco con bellotas de encina	176
Fermentado de membrillo	80
Galletas de harina de bellota con praliné de bellota de encina	177
Lomo de cerdo marinado con enebro, miel y hierbas del bosque	104
Mejillones al vapor de lentisco, pino y hierbas del bosque marino	146
Picada catalana con piñones de pino	142
Queso curado macerado con aceite y flores de pino	142
Sal de bosque de enebro	106
Tableta de chocolates con crocanti de bellota de encina	174
Tapenade negra de olivo	136
Tapenade verde de olivo	136
Vichyssoise de puerro y membrillo fresco	78
Vino dulce de membrillo	80

Primera edición: octubre del 2026

© Iolanda Bustos

© de la edición:

Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B · 08037 Barcelona

Tel. 977602591 · 933630823

lectio@lectio.es

www.lectio.es

© de las fotografías: Muriel C. de Jong

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Asesoramiento: Astrid van Ginkel (Fitomón)

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-18735-97-4

DL T 843-2026



No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, su transmisión en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.