

# Trabajo de Fin de Grado

Grado en Nutrición Humana y Dietética

Curso 2023/24

## Plantas silvestres comestibles en el Macizo de Anaga: una aproximación a su identificación, caracterización y potencial nutricional

Aray Jesús Martín Correa

(alu0101431727@ull.edu.es)

Beatriz Rodríguez Galdón

Rubén Barroso Martínez

# Índice

---

<b>1</b>	<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
1.1	<i>Plantas silvestres comestibles .....</i>	<i>1</i>
1.2	<i>Etnobotánica alimentaria .....</i>	<i>2</i>
1.2.1	Datos de etnobotánica alimentaria a nivel nacional .....	3
1.2.2	Datos de etnobotánica alimentaria en Canarias .....	4
1.3	<i>Relevancia histórica de la recolección .....</i>	<i>5</i>
1.4	<i>La recolección como técnica en la actualidad .....</i>	<i>5</i>
1.4.1	Sostenibilidad en la recolección.....	5
1.4.2	Toxicidad y riesgos asociados.....	6
1.4.3	La nueva gastronomía como impulsor de la recolección.....	6
1.5	<i>Área de estudio: Reserva de la Biosfera Macizo de Anaga .....</i>	<i>7</i>
<b>2</b>	<b>Hipótesis.....</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Objetivos .....</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Material y métodos .....</b>	<b>9</b>
4.1	<i>Flora vascular en el Macizo de Anaga .....</i>	<i>9</i>
4.1.1	Biota:.....	10
4.1.2	Anthos:.....	11
4.2	<i>Flora comestible en el Macizo de Anaga .....</i>	<i>11</i>

4.2.1	PFAF: .....	11
<b>4.3</b>	<b><i>Tablas de análisis:</i></b> .....	<b>12</b>
4.3.1	Temporada de recolección: .....	12
4.3.2	Familia y grupo: .....	12
4.3.3	Biotipo (tipo morfológico).....	12
4.3.4	Partes comestibles .....	13
4.3.5	Ratio de comestibilidad .....	13
4.3.6	Usos culinarios .....	14
4.3.7	Usos registrados y observaciones.....	15
<b>5</b>	<b>Resultados y discusión .....</b>	<b>15</b>
<b>5.1</b>	<b><i>Plantas comestibles en el Macizo de Anaga</i></b> .....	<b>15</b>
<b>5.2</b>	<b><i>Especies endémicas</i></b> .....	<b>19</b>
<b>5.3</b>	<b><i>Especies silvestres con mayor potencial comestible</i></b> .....	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>Conclusiones .....</b>	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>Bibliografía .....</b>	<b>22</b>
<b>8</b>	<b>Anexo .....</b>	<b>27</b>

## Datos referidos a la memoria:

---

Número de páginas de la memoria	38
Número de palabras totales de la memoria sin contar resumen, abstract, pie de tablas o figuras y referencias.	5394
Número de palabras del resumen	229
Número de palabras del abstract	210

## Resumen

---

Esta investigación analiza el potencial comestible de la flora silvestre del Macizo de Anaga (Santa Cruz de Tenerife, Islas Canarias) con el fin de contribuir a la documentación y revalorización de los conocimientos ancestrales existentes sobre las plantas silvestres y su aprovechamiento sostenible. Se plantea la existencia de un potencial no explorado de las especies de esta Reserva de la Biosfera cuyo desarrollo puede contribuir al enriquecimiento del patrimonio cultural canario. Las bases de datos Anthos, Biota y PFAF fueron empleadas para la obtención y clasificación de la información etnobotánica y alimentaria relativa a la flora registrada. Los resultados obtenidos confirman la existencia de 218 especies potencialmente comestibles de las 1005 registradas, por lo que al menos 1 de cada 5 plantas que se encuentran en Anaga es comestible. Además, estas especies muestran gran diversidad taxonómica, diferentes partes útiles, estacionalidades y usos culinarios que son igualmente analizados. Los posibles riesgos asociados relativos a la toxicidad, palatabilidad o a su protección oficial han sido tenidos en consideración, hallando 4 endemismos entre las especies comestibles. Por todo ello, esta investigación no solo tiene un gran potencial en términos ecológicos, culinarios, patrimoniales y económicos, sino que además sienta las bases para investigaciones futuras aplicables en el Macizo de Anaga y en otras regiones de las Islas Canarias, como podrían ser estudios etnográficos que preserven los conocimientos populares existentes en la población local.

## Abstract

---

This research analyses the edible potential of the wild flora of the Anaga Massif (Santa Cruz de Tenerife, Canary Islands) in order to contribute to the documentation and revaluation of existing ancestral knowledge about wild plants and their sustainable use. There is an unexplored potential of the species in this Biosphere Reserve whose development could contribute to the enrichment of the Canary Islands' cultural heritage. The databases Anthos, Biota and PFAF were used to obtain and classify ethnobotanical and food information related to the registered flora. The results obtained confirm the existence of 218 potentially edible species out of the 1005 registered, so at least 1 out of every 5 plants found in Anaga is edible. In addition, these species show great taxonomic diversity, as well as different useful parts, seasonality and culinary uses that are equally analyzed. Possible associated risks related to toxicity, palatability or their official protection have been taken into account, finding 4 endemisms among edible species. Therefore, this research not only has great potential in ecological, culinary, heritage and economic terms, but also lays the foundations for future research applicable both to the Anaga Massif and to other regions of the Canary Islands, such as ethnographic studies that preserve the popular knowledge of the local population.

# 1 Introducción

---

## 1.1 Plantas silvestres comestibles

Las plantas son, según la Real Academia Española, seres orgánicos que crecen y viven, pero no mudan de lugar por impulso voluntario (36). Pese a la recomendación de al menos 3 raciones vegetales diarias (29), las verduras se reducen a aquellas ofertadas en los lineales del supermercado, dejando a un lado el amplio abanico de sabores y la ingente cantidad de compuestos bioactivos presentes en las especies silvestres.

Es importante conocer la diferencia entre plantas silvestres, cultivadas y asilvestradas. Una planta silvestre es aquella que crece naturalmente sin cultivo (5), las plantas cultivadas son aquellas que fructifican gracias a los labores que el ser humano ha dado a la tierra y a estas plantas (6), siendo las silvestres ancestros de las cultivadas. El concepto de planta asilvestrada suele generar confusión, según el R.D 630/2013, por el que se regula el catálogo español de especies exóticas invasoras, las plantas asilvestradas son “especímenes vegetales que crecen en estado silvestre, pero proceden, de una u otra manera, de semillas u otro tipo de propágulos de plantas cultivadas de estirpe doméstica” (7). Cabe aclarar que las plantas asilvestradas se han ido propagando involuntariamente, bien sea por dispersión de semillas a través de heces de animales, por fenómenos meteorológicos, etc.

Diversos estudios han demostrado que las silvestres poseen propiedades nutricionales diferentes a sus homónimas domesticadas. Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Pisa concluyó que, en tres especies analizadas, las variantes silvestres presentaban mayor concentración de polifenoles totales, flavonoides totales, ácido ascórbico y también mayor capacidad antioxidante, en comparación con las domesticadas (8). La diferencia se debe fundamentalmente a la mayor diversidad genética y a la falta de selección humana en las plantas silvestres, además de la gran capacidad de adaptación de las silvestres a entornos donde la competencia por recursos y las interacciones con otras especies son mayores. En respuesta a estas amenazas, las silvestres generan diversos compuestos, algunos con gran potencial bioactivo, que resultan de interés nutricional. Además, se

observó que el método de domesticación afecta a los valores nutricionales de las plantas, en este estudio, los niveles más altos de polifenoles y flavonoides totales en las plantas silvestres fueron a causa de la menor exposición a la luz solar y a las condiciones de crecimiento en los invernaderos.

Otro ejemplo es el de algunas variedades silvestres de trigo y cebada que poseen mayores niveles de proteínas, fibras, minerales y aminoácidos esenciales, mientras que sus respectivas domesticadas presentan mayor contenido en almidón, esto se debe a que en el proceso de domesticación muchas veces prioriza el tamaño y el rendimiento del grano sobre la calidad nutricional (9).

Por otro lado, la comestibilidad hace referencia a todo lo que puede ser ingerido sin causar daños al organismo (37). Orientando este término a la botánica, se puede concluir en que para que una planta sea comestible, debe poder ser consumida sin causar daños deletéreos en la salud, directos o indirectos.

## **1.2 Etnobotánica alimentaria**

La etnobotánica, definida como la ciencia que estudia la relación de los conocimientos populares sobre los usos de las plantas con la biodiversidad del entorno en un área geográfica definida (1), se podría entender también como la rama de la ciencia que analiza las relaciones entre la población y el entorno vegetal (12). Aunque la etnobotánica abarca disciplinas como la medicina, la cetrería y otras labores de aprovechamiento de plantas, este trabajo se centra en la etnobotánica alimentaria, explorando las interacciones entre la población y la flora local en términos de alimentación. Aunque muchas de las especies vegetales estudiadas solo se consumen de forma esporádica, constituyen una parte importante de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad de gran valor tanto cultural y científico (13).

Son muchos los libros que a lo largo de la historia hablan de la recolección de plantas medicinales, no siendo hasta 1894 cuando François Couplan, en su libro “Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe” (38), separa el uso alimentario del medicinal, convirtiéndose así en la primera referencia en materia de plantas y alimentación.



## 1.2.1 Datos de etnobotánica alimentaria a nivel nacional

Desde los años ochenta del siglo pasado los estudios en materia de etnobotánica alimentaria en España se han disparado. Cabe destacar el artículo “Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain” (15), publicado en 2006 por la revista *Botanical Journal of the Linnean Society*, en el que se dan a conocer diferentes datos que relacionan etnobotánica y el consumo de plantas silvestres en España.

A nivel general, entre las familias vegetales más consumidas se encuentran *Asteraceae*, *Liliaceae*, *Fabaceae* y *Apiaceae*. En este estudio también se revela información sobre los usos alimentarios de las plantas, siendo las formas de consumo más comunes en crudo, en ensaladas o cocinadas en sopas, potajes y cocidos, etc. Otras formas comunes de consumo de las plantas silvestres son las tortillas revueltas, diversos postres y dulces. En el caso de los frutos, el uso predominante de estos es en fresco, crudo. La temporada de recolección más frecuente es la primavera para la mayoría de las especies usadas como verduras (aunque muchas se puedan recolectar en verano, sobre todo en zonas montañosas, al tener estas un clima más fresco en comparación con zonas de baja altitud) y también en el caso de los frutos silvestres. A pesar de esto, una gran variedad de plantas silvestres comestibles suelen estar disponibles durante todo el año, como el *Petroselinum crispum*, conocido popularmente como perejil (30).

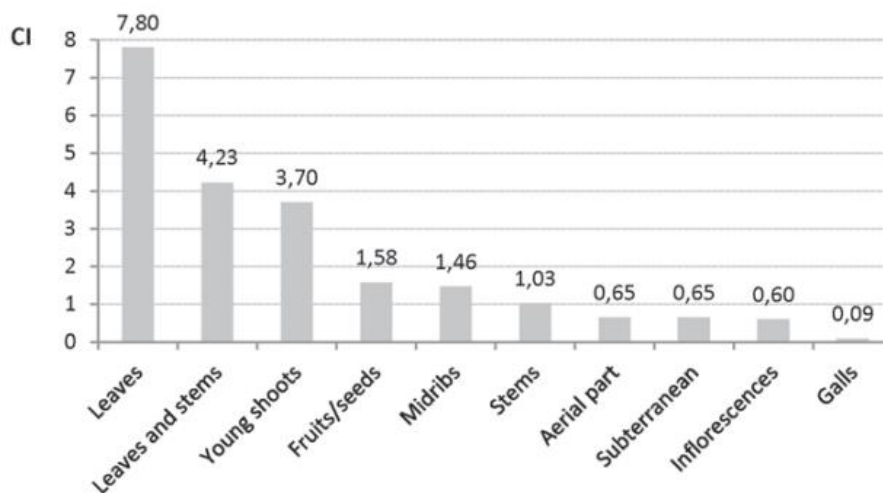


Fig. 1. Partes más consumidas de las plantas silvestres comestibles. Sánchez-Mata M de C, Tardío J. 2016

Las variables de estudio son: época de recolección, familia, parte comestible y forma de consumo. En cuanto a las partes más consumidas en España, se puede observar en la figura 1 cómo en la mayoría de los casos es la hoja la parte con

mayor índice de consumo (IC). En segundo lugar, se encuentran las hojas y tallos cuando se consumen de forma conjunta, como, por ejemplo, en la especie *Montia fontana* L., conocida popularmente como “marujas” o “pamplinas”, entre otros nombres vernáculos. Los brotes jóvenes ocupan el tercer lugar según su IC. Frutos y semillas, nervios centrales, tallos, partes aéreas, partes subterráneas, inflorescencias y agallas son igualmente comestibles en múltiples especies, pero presentan menor IC (16).

A parte de los estudios disponibles, es esencial comentar que estos conocimientos residen en la población mayor, especialmente las mujeres, además de pastores, agricultores y otros conocedores del medio natural. Por ello, si esta información no se continúa documentando, está condenada a su desaparición.

### 1.2.2 Datos de etnobotánica alimentaria en Canarias

Son escasos los estudios en materia de etnobotánica alimentaria en las Islas Canarias, cabe destacar la publicación de Bentor Pérez Sosa titulada “Etnobotánica en la comarca de Acentejo (Tenerife)” en la que resalta que los usos dados a una misma especie varían mucho entre municipios y según el factor costa/medianía/cumbre. Además, incide en que los conocimientos sobre estas especies podrían desaparecer debido a la desconexión de las nuevas generaciones con el entorno rural y la falta de investigaciones en la comarca.

Una cuestión importante para la etnobotánica alimentaria es considerar los límites, restricciones y protecciones de especies vegetales. En Canarias, se publicó una lista de Especies Silvestres en Régimen de Protección Especial en el Real Decreto 139/2011, del 4 de febrero (17). Para esta investigación, se aseguró minuciosamente que ninguna de las especies comestibles estudiadas del Macizo de Anaga apareciese en esta lista.

Es fundamental considerar este listado de especies protegidas debido a las implicaciones legales y ambientales que conlleva su inclusión. Que una especie se encuentre en esta lista implica restricciones en cuanto a su recolección, manipulación y, por supuesto, su consumo, con el principal objetivo de preservar su hábitat y asegurar su supervivencia.

### 1.3 Relevancia histórica de la recolección

Las creencias y conocimientos sobre las plantas y su recolección llevan formando parte de la historia de la humanidad desde los inicios de nuestra especie. Esta actividad fue esencial en la supervivencia y desarrollo de nuestros ancestros. Para los primeros primates, la recolección basada en semillas, frutos, hojas y flores era una parte esencial de su dieta. Además, la evidencia fósil muestra cómo los homínidos llevaban una dieta basada en plantas silvestres (2).

La recolección y el consumo de plantas también ha formado parte de Canarias. Los aborígenes canarios, aparte de llevar una dieta que incluía productos de origen animal, consumían gran variedad de raíces y frutas silvestres. Por ejemplo, la especie *Visnea mocanera* (mocán), era aprovechada por sus frutos, los “mocanes”, a los que denominaban “yoyas” (3). Otro ejemplo era el empleo que se le daba a raíces y rizomas de diferentes tipos de helechos, con los que elaboraban harinas que, tanto solas como mezcladas con cebada, sustituían al harina de maíz o trigo en épocas de escasez, quizá podríamos hablar de los primeros gofios silvestres (3).

Las situaciones bélicas fueron otro contexto de aprovechamiento de estas especies, por ejemplo, durante la guerra civil española o la guerra balcánica, la población sobrevivió, en parte, gracias a la recolección de plantas silvestres (4).

### 1.4 La recolección como técnica en la actualidad

Es preciso tener en cuenta diversos aspectos relativos a la recolección, tales como la sostenibilidad, la seguridad alimentaria y las tendencias culinarias.

#### 1.4.1 Sostenibilidad en la recolección

A la hora de recolectar plantas silvestres, es esencial tener en cuenta la sostenibilidad para la conservación de la biodiversidad. En el Estándar internacional para la Recolección Silvestre Sostenible de Plantas Aromáticas y Medicinales (19), se explican de forma detallada 18 criterios para establecer un acto de recolección sostenible, resumibles en:

- **Conocer las recomendaciones específicas** para la especie que se vaya a recolectar, habiendo planificado previamente cómo realizar la recolección.
- **No recolectar de forma completa** la especie que esté disponible en la zona, si es posible, no más del 50% del recurso.

- Tener en cuenta que se debe **solicitar a la administración competente** los permisos de recolección e información sobre cotos y cantidades permitidas.

La recolección sostenible no se basa solo en no causar daños en el ecosistema sino también en concienciar al consumidor del impacto que pueden tener sus decisiones. Es fundamental concienciar sobre la relevancia de la biodiversidad y la necesidad de preservarla, al igual que preservar el saber popular y apoyar la investigación científica en este campo de conocimiento debido a su papel crucial en el conocimiento de las especies, sus poblaciones y los ecosistemas en los que se encuentran (18).

#### 1.4.2 Toxicidad y riesgos asociados

Además de las propiedades alimentarias y medicinales que presentan determinadas especies, deben tenerse en cuenta posibles riesgos, bien sean por los propios componentes de la planta, susceptibles de ser tóxicos para el ser humano (al presentar antinutrientes o elementos tóxicos), o por el entorno. Por ejemplo, el agua puede transportar restos de pesticidas y otros productos nocivos desde zonas agrícolas a la zona donde se encuentren las especies, lo que puede resultar en riesgos para la salud, en función de las concentraciones (14).

Por otro lado, algunas especies presentan compuestos nocivos como el caso del “alcatraz” *Zantedeschia aethiopica* (L.) Spreng., que se debe consumir tras haber sido hervida o cocinada debido a la presencia de cristales de oxalato cálcico microscópicos, que puede causar hinchamiento de la garganta (26). Otro ejemplo es la conocida *Oxalis pes-caprae*, “trebina” o “vinagrillo”, que presenta ácido oxálico, componente que puede bloquear la absorción de calcio en el cuerpo provocando deficiencias nutricionales, en este caso igualmente se reduce si se cocinan las hojas (27).

#### 1.4.3 La nueva gastronomía como impulsor de la recolección

La gastronomía ha recuperado la técnica de la recolección de plantas poniéndola en valor fuera de épocas de escasez. Este cambio se inició en 2002 con Michel Bras, quien con su plato "Gargouillou" (39) resaltó el aprovechamiento de los vegetales del entorno y su estacionalidad, rompiendo con la tradición de las pesadas proteínas animales en la alta cocina.

En España, Rodrigo de la Calle introdujo el concepto de "gastrobotánica" (40), mientras que en 2004 los chefs nórdicos acordaron el "Nordic Cuisine Manifesto" (41), que destacaba el uso de técnicas y productos silvestres. El Restaurante Mugaritz (Errentería, Guipúzcoa) contribuyó a esta tendencia publicando "Diccionario Botánico para Cocineros" (42). La importancia de la recolección y la sostenibilidad en la gastronomía ha crecido, tanto que en 2020 la Guía Michelin introdujo la "estrella verde", un distintivo que en Canarias únicamente ostenta el restaurante Muxgo (43) de Borja Marrero, en Las Palmas de Gran Canaria. En 2022, el BCC Innovation, publicó "Silvestre" (44), resaltando el potencial culinario de las plantas silvestres. Todo ello muestra el resurgimiento del interés por la recolección silvestre en la gastronomía contemporánea.

### 1.5 Área de estudio: Reserva de la Biosfera Macizo de Anaga

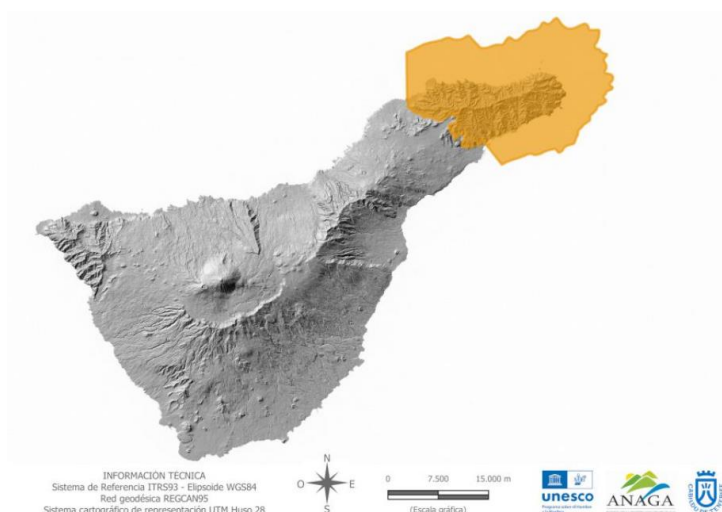


Figura. 2. Ubicación de la Reserva de la Biosfera del Macizo de Anaga. Página web de la Reserva de la Biosfera

Para elegir la zona de estudio (Figura 2), se tuvieron en cuenta diversos factores tales como: la diversidad de especies, el fácil acceso y su representación para la isla de Tenerife. El Macizo de Anaga, situado en la zona noreste de la isla, alberga gran diversidad florística, que enriquece la cultura, el desarrollo económico y social mediante la relación de la población con la naturaleza, razones por las que fue declarado en 2015 como Reserva de la Biosfera por la UNESCO (10).

La Reserva de la Biosfera Macizo de Anaga (R.B. Macizo de Anaga) se caracteriza por gran variedad de hábitats, entre los que se encuentran fondos marinos, charcos intermareales, cardonales y tabaibales, laurisilva o fayal-brezal. Estos hábitats van desde la costa hasta las cumbres, roques y barrancos, con distintas altitudes,

climas y suelos, que dan lugar a una gran riqueza de especies, albergando la mayor concentración de endemismos por kilómetro cuadrado de Europa (11). Por esta razón, al hablarse de plantas silvestres comestibles, se debe tener en cuenta la zona de recolección por los diferentes tipos de suelos, altitudes y microclimas, que influyen en la biodisponibilidad de las especies comestibles.

## 2 Hipótesis

---

La Reserva de la Biosfera Macizo de Anaga alberga una gran diversidad de plantas silvestres comestibles con gran potencial organoléptico y nutricional que pueden ser estudiadas para su aprovechamiento sostenible como recurso alimenticio contribuyendo a la conservación de los conocimientos de la etnobotánica local y al desarrollo regional.

## 3 Objetivos

---

El principal objetivo de esta investigación es documentar la flora silvestre comestible del Macizo de Anaga con el fin de preservar y revalorizar los conocimientos ancestrales sobre las plantas silvestres y su aprovechamiento sostenible.

Por otra parte, existen ciertos objetivos secundarios en este trabajo:

- Clasificar la flora comestible en función de su perfil botánico.
- Comprender las temporadas de recolección más favorables para las especies estudiadas.
- Interpretar los usos alimentarios registrados dados a estas especies.
- Familiarizarse con las diferentes partes comestibles de las plantas.
- Conocer los riesgos y precauciones a considerar al recolectar y consumir plantas silvestres.
- Investigar sobre las especies endémicas y protegidas que puedan existir en la zona de estudio.
- Obtener una base de datos que sirva de base para futuras investigaciones para ser complementada con informantes locales, a fin de preservar sus conocimientos.

## 4 Material y métodos

---

La organización de la presente investigación tuvo lugar en 4 pasos diferenciados (ver Figura 3): comenzando por la base de la pirámide, se realizó una **revisión bibliográfica** para comprender los orígenes y la actualidad de la técnica de la recolección a nivel general y en el área de estudio. Así, fue como contactamos con la gerencia de la R.B. Macizo de Anaga, quienes, interesados por el proyecto, nos propusieron darle encaje y difusión dentro del programa ConCiencia (20). En segundo lugar, se procedió a conocer los registros de **flora vascular en el Macizo de Anaga**, para posteriormente conocer su **potencial comestible**, las metodologías y softwares empleados en esta 2ª y 3ª fase son desarrollados a continuación. Finalmente, los datos obtenidos fueron organizados en **tablas para su análisis**.



*Figura. 3. Pirámide de estructuración del trabajo*

### 4.1 Flora vascular en el Macizo de Anaga

Para conocer la flora registrada en el Macizo de Anaga, se emplearon dos bases de datos de relevancia en el campo de la botánica, Anthos (21) y Biota (22), elegidas por ser las más actualizadas y empleadas por los profesionales del sector en el contexto de las Islas Canarias. Estas bases proporcionan una amplia cobertura geográfica, incluyendo datos sobre la flora de España, incluidas las Islas Canarias, y facilitan datos etnobotánicos, incluida información gastronómica, que es la base de esta investigación.

En primer lugar, aprovechando la opción de geolocalización que ambas presentan, se seleccionó minuciosamente el área de estudio (Ver Figuras 4 y 5), para obtener así un listado de cada una de ellas con las plantas registradas en esa región.

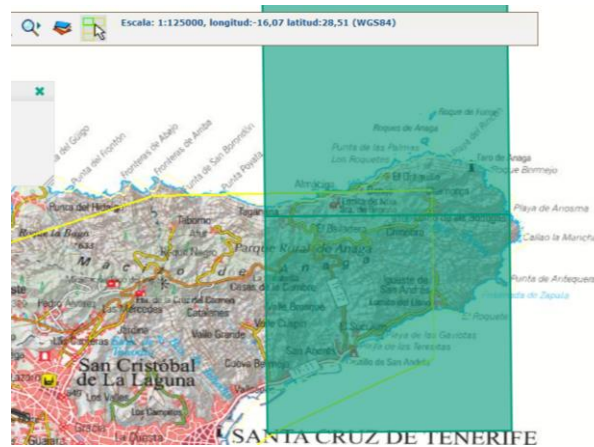


Figura. 4. Área de estudio. Biota

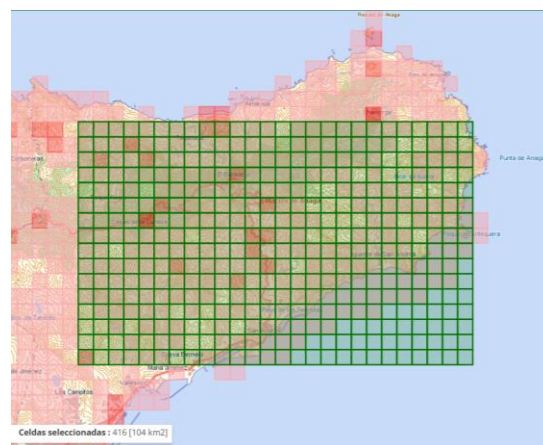


Figura. 5. Área de estudio. Anthos

#### 4.1.1 Biota:

La información taxonómica que se da sobre la flora en Biota es precisa y correspondiente a la publicada en la revista Flora Ibérica (31) y otras fuentes relevantes como Med-Checklist (32) y Flora Europaea (33). En esta base de datos se realizó una búsqueda taxonómica para seleccionar familias y géneros. Se consultó información detallada sobre estas especies y luego se descargó la lista de especies en formato Excel para su posterior análisis.



### 4.1.2 Anthos:

La base de datos Anthos complementa a Biota, centrándose en el orden y la información cartográfica. Anthos es una fuente de conocimiento sobre la distribución geográfica de especies de plantas, incluidos datos recopilados de Flora Ibérica, los herbarios y la literatura científica. Además, proporciona los mapas de distribución que están disponibles desde 2005 en adelante. En esta base se seleccionaron las cuadrículas correspondientes a la zona de estudio del Macizo de Anaga. El resultado de esta búsqueda fue un listado de las especies florísticas, que se pudo descargar en un PDF.

Una vez obtenidas las listas de ambas bases de datos, estas fueron contrastadas entre sí con el fin de aunarlas en una sola, eliminando las especies repetidas e incluyendo las que aparecían en una base de datos, pero no en la otra. Cabe destacar que, hasta las tablas de análisis, se emplearon los nombres científicos para no arrastrar errores con los nombres vernáculos y su variabilidad, y que un mismo nombre vernáculo puede usarse para diferentes especies, que puede generar errores.

## 4.2 Flora comestible en el Macizo de Anaga

Una vez obtenida la lista general de plantas silvestres en la R.B. Macizo de Anaga, se procedió a hacer una segunda lista cribando solo las comestibles empleando la base de datos “Plants For A Future” (PFAF) (23).

### 4.2.1 PFAF:

PFAF nace en 1989 como un centro experimental en Cornwall (UK) donde registraron los usos comestibles de 1500 especies. En 1996 publicaron la primera base de datos actualizada con unas 8000 especies comestibles diferentes a nivel internacional. PFAF cuenta con la ventaja de presentar una interfaz sencilla. La ventaja principal de esta base de datos es que, para cada especie, ofrece datos de sus usos comestibles, medicinales e incluso advierte sobre posibles riesgos en el caso de las especies que puedan presentarlos. Así se obtuvo un listado reducido de especies a partir del listado de flora vascular en el Macizo de Anaga, recopilando todas aquellas cuyo aprovechamiento alimentario está registrado.

## 4.3 Tablas de análisis:

Una vez obtenidas las especies comestibles registradas de la flora vascular para el Macizo de Anaga, se procedió a clasificarlas en tablas de análisis y a su categorización, aprovechando las mismas bases de datos.

Para la clasificación se acordaron 8 variables : temporada de recolección, familia, grupo, biotipo (tipo morfológico), parte comestible, ratio de comestibilidad, usos culinarios y, por último, usos registrados y observaciones (Ver Anexo I).

### 4.3.1 Temporada de recolección:

En cuanto a la temporada de recolección de cada especie, se esquematizaron en función de la estacionalidad, teniendo en cuenta las cuatro estaciones del año (“primavera”, “verano”, “otoño” e “invierno”), además de “todo el año”.

### 4.3.2 Familia y grupo:

Para la clasificación taxonómica de cada especie, se tuvieron en cuenta 2 variables: las diferentes familias botánicas y el grupo. La variable grupo se subdividió en 3 categorías: “angiosperma” (planta cuyos carpelos forman una cavidad cerrada u ovario que contiene los óvulos (45)), “gimnosperma” (planta cuyos carpelos no llegan a formar una cavidad cerrada que contenga los óvulos, quedando las semillas al descubierto (46)) y “pteridófito” (“planta criptógama de generación alternante bien manifiesta” (47)). Tanto para la variable familia como para la variable grupo, se tuvo en cuenta su frecuencia de citación (Fc) sobre el total de especies comestibles analizadas.

### 4.3.3 Biotipo (tipo morfológico)

Para esta variable se empleó la categorización simplificada empleada por Arthur Cronquist (24), en la que menciona 4 biotipos: “arbustivas” (especies vegetales leñosas que alcanzan su estructura con ramificaciones (48)), “arbóreas o árboles” (especies vegetales leñosas con troncos lignificados (49)), “herbáceas” (especies vegetales que no presentan tallos leñosos (50)) y “helechos” (especies vegetales sin flores ni semillas (51)). Igualmente, se contabilizaron las Fc.

#### 4.3.4 Partes comestibles

En esta variable se tuvieron en cuenta 5 categorías y sus respectivas subcategorías: “planta entera”, “estructuras subterráneas” (raíz, tubérculos, bulbos y rizomas), “estructuras vegetativas aéreas” (tallos, hojas, brotes, zarcillos y corteza), estructuras reproductoras que se dividieron en “juveniles” (flores, néctar, estigma, capullos de flor y flores abiertas e inflorescencias) y “maduras” (semillas y frutos”, y por último “sustancias circulantes” (savia y resina).

Tabla 1. Categorización de la variable “Partes comestibles”.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
Planta entera	Planta entera
Estructuras subterráneas	Raíz
	Tubérculos
	Bulbos
	Rizomas
Estructuras vegetativas aéreas	Tallos
	Hojas
	Brotes
	Zarcillos
	Corteza
Estructuras reproductoras juveniles	Flores
	Néctar
	Estigma
	Capullos de flor
	Flores abiertas e inflorescencias
Estructuras reproductoras maduras	Semillas
	Frutos
Sustancias circulantes	Savia
	Resina

#### 4.3.5 Ratio de comestibilidad

Para determinar grado de comestibilidad de cada especie se ha empleado una escala de 5 puntos que va desde “poco comestible” - 1/5, hasta “totalmente comestible” - 5/5. Las especies con 1/5 son al menos comestibles en algunas de sus partes, en pequeñas cantidades o en condiciones específicas (ej.: con cocción), pues pueden presentar algún componente perjudicial para la salud. Por otra parte, las especies de mayor ratio no presentan riesgos de seguridad alimentaria. La asignación del ratio se ha realizado aprovechando una escala similar empleada en PFAF, que tiene en cuenta la literatura científica referida a la comestibilidad de

las diferentes partes de las plantas (23). Después de asignar el ratio de comestibilidad se procedió a contabilizar la Fc.

#### 4.3.6 Usos culinarios

Para la variable usos culinarios, además de PFAF, se hizo una clasificación con información del libro de “Qué es cocinar” de Ferran Adrià (34), agrupando los usos culinarios en 8 categorías y sus subcategorías (ver tabla 2): “crudos” (crudo y mordisqueado), “condimentos y aromatizantes” (condimento), “aditivos alimentarios” (colorante, edulcorante, espesante, estabilizante), “bebidas” (bebidas alcohólicas, bebidas refrescantes, bebidas vegetales, néctar, infusiones), “cocinados térmicos” (guisos, sopas y potajes, tortillas y revueltos, pan y fritos), “cocinados no térmicos” (ensaladas, encurtidos y conservas), “dulces” (postres, mermeladas y compotas, harinas, levadura, sirope y jarabes), “otros” (aceite, chicles, cuajo, tempeh). Posteriormente se contó la Fc para cada categoría.

Tabla 2. Diferentes usos culinarios

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
Crudos	Crudo
	Mordisqueado
Condimentos y aromatizantes	Condimento
Aditivos alimentarios	Colorantes
	Edulcorante
	Espesante
	Estabilizante
Bebidas	Bebidas alcohólicas
	Bebidas refrescantes
	Bebidas vegetales
	Néctar
	Infusiones
Cocinados térmicos	Guisos, sopas y potajes
	Tortillas y revueltos
	Pan
	Fritos
Cocinados no térmicos	Ensaladas
	Encurtidos
	Conservas
Dulces	Postres
	Mermeladas y compotas
	Harinas
	Levadura
	Sirope y jarabes
Otros	Otros usos (Aceite, chicles, cuajo, tempeh)

### 4.3.7 Usos registrados y observaciones

Esta variable sirve de complemento a las anteriores, usos culinarios y ratio de comestibilidad, recopilando aquella información extra como recetas, anotaciones o riesgos concretos de cara al consumo de las diferentes especies. Es necesario aclarar que esta variable no ha sido codificada ni contabilizada.

## 5 Resultados y discusión

---

### 5.1 Plantas comestibles en el Macizo de Anaga

Según las bases de datos consultadas, Anthos y Biota, se contabilizaron 1005 especies registradas para la flora vascular de la R.B. del Macizo de Anaga. Como el objeto de estudio son las especies comestibles, se pasó a contrastar con PFAF, obteniendo un total de 218 especies comestibles registradas (ver Anexo I). Este número indica las especies comestibles sobre la flora vascular registrada, lo cual no quiere decir que no existan otras especies sin registrar, que tengan potencial comestible.

Contrastando las especies registradas comestibles con la flora vascular total, se puede decir que **más del 20% de las plantas silvestres que se encuentran en el Macizo de Anaga, son comestibles**. Esto quiere decir que **al menos 1 de cada 5 plantas silvestres tienen potencial culinario**.

A continuación, se muestran los resultados de las 8 variables consideradas en la tabla de análisis:

En cuanto a la variable **temporada de recolección**, la categoría más repetida fue todo el año, seguida de verano. Además, fue necesario generar nuevas categorías, como la de "primavera-verano", que aunasen diferentes estaciones, pues había especies que, contra lo previsto, no solo se daban en una estación (ver tabla 3).

Tabla 3. Temporadas de recolección en el Macizo de Anaga

Distintas temporadas	Nº total de cada temporada
<u>Todo el año</u>	<u>116</u>
Primavera	14
Primavera. Verano	24
<u>Verano</u>	<u>42</u>
Otoño. Invierno	2
Verano. Otoño	17
Invierno. Primavera	2
Otoño	1

Aunque en la bibliografía conste como que la temporada más favorable es la primavera, en el resultado obtenido, el 53% podría recolectarse durante todo el año, lo que concuerda con lo comentado en el apartado 1.2.1 acerca de la gran variedad de especies que están disponibles durante todo el año. En un artículo sobre el impacto de la tormenta Delta en el territorio de Anaga (25), se explica que pese al posible desastre natural que podría haber causado, en general, no ocurrió debido a las condiciones geoclimáticas de este lugar, la vegetación se pudo regenerar de forma rápida. Considerando esto y la diversidad de microclimas de la Reserva, podríamos resaltar que una parte importante de especies tiene potencial comestible durante todo el año para, al menos, alguna de sus partes.

Con respecto a la variable **familia**, las 218 especies comestibles se clasifican en 65 familias diferentes, siendo las más representativas (ver figura 6): *Fabaceae* (20 especies), *Asteraceae* (18 especies), *Poaceae* (17 especies) y *Brassicaceae* (14 especies). Los resultados concuerdan con los datos revisados en el “Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad” (13), donde se menciona que una de las familias de especies silvestres más consumidas en España es, en efecto, la de las fabáceas.

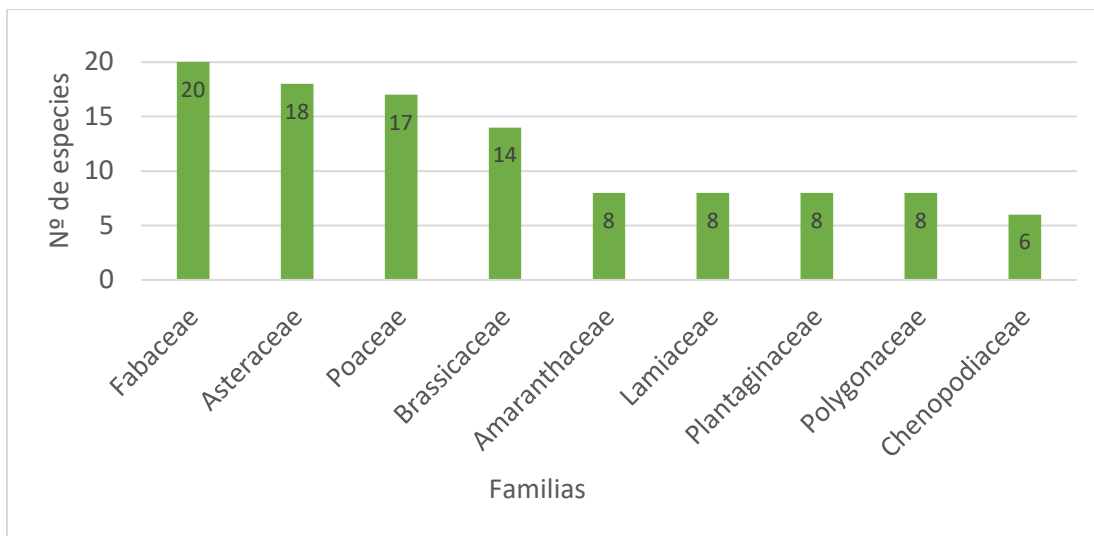


Figura 6. Familias de plantas silvestres más representativas en el Macizo de Anaga

En lo relativo a la variable **grupo**, casi todas las especies son angiospermas (211), seguidas por las pteridófitas (5) y, por último, de las gimnospermas (2), que son el “tepopote de cumbre” (*Ephedra altissima*) y el “tepopote frágil” (*Ephedra fragilis*).

Con respecto a los **biotipos** un 80% de las especies comestibles son herbáceas. Tan solo 5 especies de helechos, los del grupo pteridófitas están registradas: el “culantrillo” (*Adiantum capillus-veneris*), el “helecho peine” (*Blechnum spicant*), el “helecho de lentisco” (*Blechnum spicant spicant*), el “helecho de manantial” (*Cystopteris fragilis*) y la “helechera” (*Pteridium aquilinum*). Es necesario explicar que la clasificación que se llevó a cabo es una general que resulta útil para su comprensión, podría ser más exhaustiva al existir diferentes tipos de arbustos, árboles, herbáceas y de helechos. Un ejemplo, es el caso de la “tunera india” (*Opuntia dillenii*), que es una planta suculenta y debido a su retención de agua, se clasifica como arbustiva.

Por otra parte, en cuanto a los resultados del **ratio de comestibilidad**, por mayoría, con un 39% del total, el ratio que más se repite es el de 2/5, lo que significa que hay que tener precaución a la hora de recolección y consumo dado a que no todas sus partes son comestibles o pueden tener riesgos asociados. Se debería comprobar de las especies comestibles qué partes se pueden consumir o/y si presentan algún tipo de toxicidad asociada (ver observaciones en el Anexo I). Más adelante, se detallan las especies con mayor potencial comestible (ver apartado 5.3).

En relación con la clasificación de las **partes comestibles**, atendiendo a la frecuencia de citación (Fc), fue el consumo de las hojas la parte más empleada, (36%) seguido de las semillas (21%) y, en tercer lugar, de las raíces (10%) (ver Figura 7). Como se vio en la introducción, la parte de las plantas silvestres más consumida en España son las hojas, lo cual concuerda con lo obtenido en el Macizo de Anaga. Esto quiere decir que las hojas son la parte con mayor potencial para su consumo, lo cual no quiere decir que popularmente sea lo más consumido.

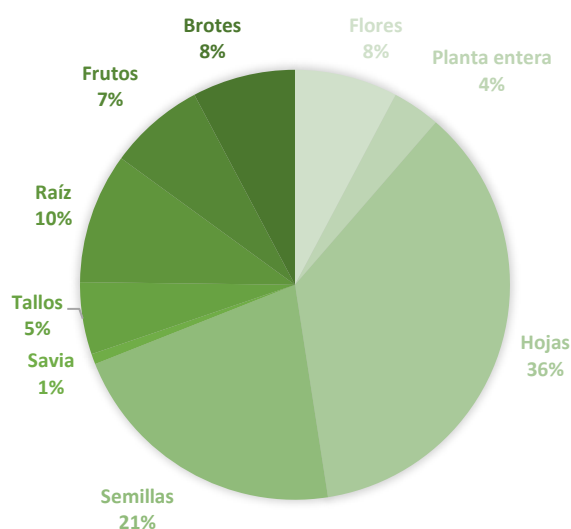


Figura 7. Partes comestibles más frecuentes

Por último, de todos los **usos culinarios** considerados, los más frecuentes, en orden descendente, fueron: ensaladas; guisos, sopas y potajes; postres; infusiones; y condimentos (ver Figura 8). En este caso, igualmente coinciden los resultados obtenidos con la literatura nacional, siendo lo más común el consumo en crudo, en ensaladas o cocinadas en sopas, potajes y cocidos. Predominan las ensaladas, pues una gran parte de la especies analizadas se pueden consumir en crudo o similar al uso de la espinaca. Mientras que los usos en guisos, sopas y potajes también son comunes, al emplearse esas especies de forma similar a otras especies más habituales. Aunque estos son los usos registrados, se pueden aprovechar los recursos gastronómicos actuales mencionados, para llevar a cabo nuevas aplicaciones culinarias.



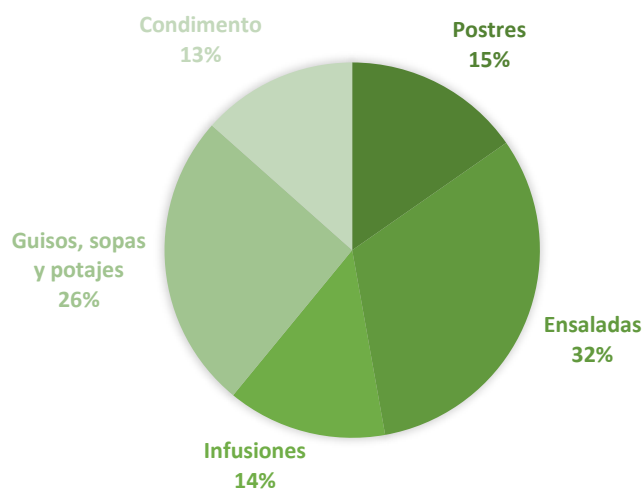


Figura 8. Los cinco usos culinarios más repetidos

## 5.2 Especies endémicas

De las especies comestibles, 4 son especies endémicas de Canarias. Si bien son endemismos, no se encuentran dentro del listado de especies protegidas en Canarias. Las especies son las siguientes:

Tabla 5. Especies endémicas y sus nombres vernáculos

Nombre de la especie	Nombre vernáculo
<i>Arbutus canariensis</i>	Madroño canario o madroñera
<i>Cedronella canariensis</i>	Algaritofe o garitopa
<i>Phoenix canariensis</i>	Palmera canaria o palma
<i>Tamarix canariensis</i>	Tarajal canario

## 5.3 Especies silvestres con mayor potencial comestible

Como ya se vio en la variable de ratio de comestibilidad, se ha considerado dar más importancia a las especies con ratio 5/5 (ver tabla 4). Se encontraron 8 especies, todas angiospermas, aunque algunas sí son muy comunes y forman parte de la gastronomía española tradicional, como el ajo, el castaño, el hinojo y la palmera datilera, de las otras (carrizo, uchuva, cosconilla y espadaña) se debería promover su aprovechamiento no solo por sus propiedades nutricionales (como la uchuva cuyo fruto es rico en proteínas, fosforo y vitaminas A y C (28)) sino también por su diversidad de usos culinarios, que van desde harinas para pan, sustitutos de lechugas, en postres, hasta el consumo de las flores y frutos crudos (ver tabla 5).

Tabla 5. Especies con mayor ratio de comestibilidad y su clasificación

Especies con ratio de comestibilidad 5/5								
Especie	Temporada de recolección	Familia	Grupo	Biotipo (tipo morfológico)	Partes comestibles	Usos culinarios	Usos registrados y observaciones	Nombre vernáculo
Allium sativum	Todo el año	Amaryllidaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Raíz. Semillas	Condimento. Ensaladas	Aromatizante. Hojas y semilla germinada en ensaladas	Ajo silvestre
Castanea sativa	Verano. Otoño	Fagaceae	Angiosperma	Arbórea	Semilla	Infusiones. Edulcorante. Postres	Semilla como sustituto del café. Edulcorante. Como harina	Castaño
Foeniculum vulgare	Todo el año	Apiaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	Condimento. Aceite. Infusiones	Condimento. Aceite. Té	Hinojo
Phoenix dactylifera	Invierno. Primavera	Arecaceae	Angiosperma	Arbórea	Flores. Frutos. Polen. Savia	Crudo. Guisos, sopas y potajes. Siropes y jarabes	Crudo o cocido. Savia fresca, fermentada o destilada	Palmera datilera
Phragmites australis	Verano. Otoño	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	Condimento. Bebidas refrescantes. Edulcorante. Ensaladas. Mordisqueado	Condimento. Bebida. Edulcorante. Brotes como brotes de bambú. Tallos sabor similar a regaliz	Carrizo
Physalis peruviana	Verano. Otoño	Solanaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutos	Crudo. Levadura	Frutos secos como pasas y sustituto de levaduras	Uchuva
Reichardia picroides	Verano	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas.	Cosconilla
Typha angustifolia	Verano	Typhaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	Condimento. Ensaladas. Postres	Raíces hervidas como papas o secas y molidas en polvo. Sustituto de espárragos. Polen en harinas para pan, gachas.	Totora o espadaña

## 6 Conclusiones

---

- Se ha establecido una metodología para la obtención y clasificación de la flora comestible extrapolable a otras zonas de estudio.
- Existen 218 plantas registradas con potencial comestible en el Macizo de Anaga (al menos 1 de cada 5 plantas es comestible).
- Pese que a la primavera es la época más frecuentes de recolección, existe un potencial de plantas silvestres comestibles durante todo el año.
- En cuanto a la diversidad taxonómica, la familia con mayor potencial comestible es *Fabaceae*, el grupo es angiospermas y el biotipo las herbáceas.
- Aunque la parte con mayor potencial comestible de las especies analizadas son las hojas, la bibliografía general apunta a los frutos, esto indica que no se conoce todo el potencial comestible existente.
- Se han identificado 4 endemismos que se deben considerar, pese a no estar protegidos.
- Al ser 2/5 el ratio de comestibilidad más frecuente se debe tener precaución en la selección y recolección. Del ratio 5/5 no todas las especies son popularmente conocidas.
- Los usos más conocidos de las especies estudiadas son ensaladas y guisos, pero estas y otras elaboraciones pueden ser potenciadas con los nuevos conocimientos sobre gastronomía y nutrición.
- Estos datos sirven de base para llevar a cabo posibles estudios sobre potencial nutritivo y bioactivo de las especies estudiadas.
- Los resultados son solo una parte teórica registrada en bases no especializadas en flora canaria, por lo que se debe continuar la investigación con entrevistas etnobotánicas a informantes locales, completando la información y preservando sus conocimientos.
- Se puede promover la difusión de esta información entre la población local, dando a conocer la posibilidad de la recolección sostenible de recursos silvestres con potencial comestible previamente desconocidos.

## 7 Bibliografía

---

1. Blanco Alonso E. *Etnobotánica abulense: las plantas en la cultura tradicional de Ávila*. 2015
2. Salvadó J., García Lorda P., Sánchez Ripollés J.M. La alimentación y la nutrición a través de la historia. 2021 [citado 28 de marzo de 2024]; DOI: [https://books.google.com/books/about/La\\_alimentaci%C3%B3n\\_y\\_la\\_nutrici%C3%B3n\\_a\\_trav.html?hl=es&id=7StHfcrJBTcC](https://books.google.com/books/about/La_alimentaci%C3%B3n_y_la_nutrici%C3%B3n_a_trav.html?hl=es&id=7StHfcrJBTcC)
3. García Morales M. *El bosque de laurisilva en la economía guanche*. 1989
4. Centro de Información y Educación Ambiental “El Retiro”. Plantas silvestres comestibles. 2020 [citado 1 de mayo 2024]. DOI: <https://diario.madrid.es/cieaelretiro/wp-content/uploads/sites/57/2020/05/Plantas-silvestres-comestibles.pdf>
5. Real academia española RAE-ASALE. Definición de Silvestre, Diccionario de la lengua española. 2024 [citado 23 de marzo de 2024]. DOI: <https://dle.rae.es/silvestre>
6. Real academia española RAE-ASALE. Definición de Cultivar, Diccionario de la lengua española. 2024 [citado 23 de marzo de 2024]. DOI: <https://dle.rae.es/cultivar>
7. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Real Decreto 630/2013, de 2 de agosto, por el que se regula el Catálogo español de especies exóticas invasoras. 2013 [citado 23 de marzo de 2024]. DOI: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2013-8565>
8. Ceccanti C., Landi M., Incrocci L., Pardossi A., Venturi F., Taglieri I., et al. Comparison of Three Domestications and Wild-Harvested Plants for Nutraceutical Properties and Sensory Profiles in Five Wild Edible Herbs: Is Domestication Possible?. 2020. *Foods*, 9 (8), 1065. <https://doi.org/10.3390/foods9081065>
9. Hebelstrup KH. Differences in nutritional quality between wild and domesticated forms of barley and emmer wheat. 2017. *Plant Science*, Mar (256), 1-4. DOI: [10.1016/j.plantsci.2016.12.006](https://doi.org/10.1016/j.plantsci.2016.12.006)

10. Reserva de la Biosfera de Anaga. Información Básica de la Reserva de la Biosfera del Macizo de Anaga. 2023 [citado 8 de abril de 2024]. DOI: <https://reservabiosfera.tenerife.es/reserva-de-la-biosfera/presentacion/>
11. Reserva de la Biosfera de Anaga. Travesía por Anaga. 2023 [citado 8 de abril de 2024]. DOI: <https://reservabiosfera.tenerife.es/descubre-anaga/travesia-por-anaga/>
12. Hamilton A.C., Shengji P., Kessy J., Khan A.A., Lagos-Witte S., Shinwari Z.K. *The purposes and teaching of applied ethnobotany*. 2003 People and Plants working paper 11. WWF, Godalming, UK.
13. Aceituno-Mata L., Villar Pérez L. Metodología para la elaboración del inventario Español de los Conocimientos Tradicionales Relativos a la Biodiversidad. 2014, Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, España. <http://hdl.handle.net/10261/110966>
14. Pérez I., Cassiraga E., Ilarri J.R., Valencia R. Modelación matemática de pesticidas en las masas de agua subterránea de la Demarcación Hidrográfica del Júcar. Tesis doctoral. 2023, Universidad Politécnica de Valencia, España. <https://riunet.upv.es/handle/10251/194647>
15. Tardío J., Pardo-De-Santayana M., Morales R. Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. 2006, Botanical Journal of the Linnean Society, 152, 27-71. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1095-8339.2006.00549.x>
16. Sánchez-Mata M de C., Tardío J. *Mediterranean wild edible plants: ethnobotany and food composition tables*. 2016 Springer New York Heidelberg Dordrecht London. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dtT7CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Mediterranean+Wild+Edible+Plants+Ethnobotany+and+Food+Composition+Tables&ots=5DhnhMySVL&sig=Sy0lwf-ogliGG0B-iYvR-aqnMqM>
17. Gobierno de Canarias. Conservación de especies. 2011. [citado 30 de marzo de 2024]. DOI: <https://www.gobiernodecanarias.org/medioambiente/materias/biodiversidad/conservacion-de-especies/catalogo-y-seguimiento-de-especies-amenazadas/catalogo-nacional-de-especies-amenazadas/>

18. Moré E., Melero R. *Recolección silvestre sostenible de plantas aromáticas y medicinales: Innovación y Transferencia para el Desarrollo Rural*. 2010. Centro Tecnológico Forestal de Cataluña. Lleida.
19. Federal Agency for Nature Conservation. International Standard for Sustainable Wild Collection of Medicinal and Aromatic Plants (ISSC-MAP). BfN. 2007. 1.
20. Reserva de la Biosfera. Anaga ConCiencia. 2023. [citado 10 de abril de 2024]. DOI: <https://reservabiosfera.tenerife.es/anaga-conciencia/>
21. Proyecto Anthos. Anthos: Sistema de información sobre las plantas de España. 2012. [citado 30 de marzo de 2024]. DOI: <http://www.anthos.es/>
22. Banco de Datos de Biodiversidad de Canarias. Biota. 2024. [citado 30 de marzo de 2024]. DOI: <https://www.biodiversidadcanarias.es/biota/>
23. Plants For A Future. PFAF. [citado 30 de marzo de 2024]. 2024. DOI: <https://pfaf.org/user/>
24. Cronquist A. *The evolution and classification of flowering plants*. 1968. New York Botanical Garden Pr Dept. Nueva York
25. Arozena Concepción M. E. , Dorta Antequera P., Panareda Clopés J.M., Beltrán Yanes E. El efecto de los temporales de viento en la laurisilva de Anaga (Tenerife. I. Canarias). La tormenta Delta de noviembre de 2005. 2008. Revista electrónica de geografía y ciencias sociales. 12. DOI: <https://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-267.htm>
26. Szuman K., Lall N. *Zantedeschia aethiopica. Underexplored Medicinal Plants from Sub-Saharan Africa: Plants with Therapeutic Potential for Human Health*. 2019. Namrita Lall. Estados Unidos
27. Plants For A Future. Oxalis pes-caprae. 2024. [citado 13 de abril de 2024]. DOI: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Oxalis+pes-caprae>
28. Plants For A Future. Physalis peruviana - L. 2024. [citado 22 de abril de 2024]. DOI: <https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Physalis+peruviana>
29. AESAN. Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española. 2022. AESAN. 1.

DOI:[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES\\_DIETETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf)

30. Saavedra del R., Gabriel, Jana A., Constanza y Kehr M., Elizabeth (eds.). *Hortalizas para procesamiento agroindustrial*. 2019. Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Temuco
31. Flora Ibérica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares. 2024. [citado 1 de mayo de 2024]. DOI: <http://www.floraiberica.es/>
32. Med-Checklist. La lista de verificación MED. 2016. [citado 1 de mayo de 2024]. DOI: <https://ww2.bgbm.org/mcl/>
33. European Environment Agency. Flora Europaea Website. 2019. [citado 1 de mayo de 2024]. DOI: <https://eunis.eea.europa.eu/references/1780/species>
34. Bullipedia. *Qué es cocinar*. 2019. elBullifoundation. Girona
35. Pérez Sosa B. *Etnobotánica en la comarca de Acentejo (Tenerife). Trabajo de Fin de Máster*. 2015. Universitas Miguel Hernández. Alicante
36. Real Academia Española. Planta. 2019. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: <https://www.rae.es/drae2001/planta>
37. Pérez Porto J., Merino M. Comestible - Qué es, definición y concepto. 2018. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: <https://definicion.de/comestible/>
38. Couplan F. *Le régal végétal: plantes sauvages comestibles*. 2009. Sang de la Terre. Francia
39. Gouvion C., Bras M., Bras S. *Bras: Laguiole, Aubrac, France*. 2002. Rouergue. Francia
40. de la Calle R. Gastrobotánica. 2022. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: <https://rodrigodelacalle.es/gastrobotanica>
41. Nordic Co-operation. The New Nordic Food Manifesto. 2004. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: <https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>
42. Aduriz A, Gauthier F.C. *Diccionario botánico para cocineros*. 2006. Gastronomía. San Sebastián

43. Marrero B. Muxgo - Restaurante Estrella Verde Michelin en Gran Canaria. 2024. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: <https://muxgo.es/>
44. Basque Culinary Center. *Silvestre: La gastronomía de las plantas*. 2022. Editorial Planeta, S.A. Barcelona
45. Real Academia Española. Angiospermo, angiosperma. 2024. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: <https://dle.rae.es/angiospermo>
46. Real Academia Española. Gimnospermo, gimnosperma. 2024. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: <https://dle.rae.es/gimnospermo>
47. Real Academia Española. Pteridofito, pteridofita. 2024. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: <https://dle.rae.es/pteridofito>
48. Acosta M.B. Qué son los arbustos. 2021. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: [https://www.ecologiaverde.com/que-son-los-arbustos-3178.html#anchor\\_0](https://www.ecologiaverde.com/que-son-los-arbustos-3178.html#anchor_0)
49. Acosta M.B. Qué son los árboles. 2023. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: [https://www.ecologiaverde.com/que-son-los-arboles-3176.html#anchor\\_0](https://www.ecologiaverde.com/que-son-los-arboles-3176.html#anchor_0)
50. Acosta M.B. Plantas herbáceas: características y ejemplos. 2021. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: [https://www.ecologiaverde.com/plantas-herbaceas-caracteristicas-y-ejemplos-1950.html#anchor\\_0](https://www.ecologiaverde.com/plantas-herbaceas-caracteristicas-y-ejemplos-1950.html#anchor_0)
51. Gago M. *Los helechos son plantas sin flores ni semillas*. 2017. [citado 8 de mayo de 2024]. DOI: <https://www.ecologiaverde.com/los-helechos-son-plantas-sin-flores-ni-semillas-695.html>



## 8 Anexo

### 1. Anexo I: Tabla de plantas comestibles totales

Especie	Temporada de recolección	Familia	Grupo	Biotipo (tipo morfológico)	Parte comestible	Ratio de comestibilidad	Usos culinarios	Usos registrados y observaciones
Acacia dealbata Link	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Arbustiva	Flores	(2/5)	Postres. Chicles	Flores cocidas. En buñuelos. Como chicles
Acacia farnesiana (L.) Willd.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Arbustiva	Planta entera	(2/5)	Chicles. Postres	Chicles. Caramelos.
Acacia melanoxylon R. Br.	Primavera	Fabaceae	Angiosperma	Arbórea	Flores	(2/5)	Postres	Buñuelos (flores cocidas).
Acacia saligna (Labill.) H.L. Wendl.	Primavera. Verano	Fabaceae	Angiosperma	Arbustiva	Flores	(1/5)	Postres. Chicles	Chicles. Buñuelos
Achyranthes aspera	Verano	Amaranthaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(2/5)	Ensaladas	Sustituto de espinacas. Se dice que las semillas se comen con leche para controlar el hambre sin perder peso corporal
Adiantum capillus-veneris L.	Verano	Pteridaceae	Pteridófito	Helecho	Hojas	(2/5)	Postres. Infusiones. Bebidas refrescantes	Guarnición de platos dulces. Té. Bebida refrescante natural
Agave americana L.	Primavera. Verano	Asparagaceae	Angiosperma	Arbustiva	Hojas. Savia. Semillas. Tallo	(3/5)	Harinas. Ensaladas. Siropes y jarabes. Bebidas alcohólicas. Guisos, sopas y potajes	Harina. Sustituto de espárragos. Jarabe. Pulque. La semilla molida se usa como espesante en sopas
Aizoon canariense L.	Todo el año	Aizoaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(1/5)	No info	
Allium sativum L.	Todo el año	Amaryllidaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Raíz. Semillas	(5/5)	Condimento. Ensaladas	Aromatizante. Hojas y semilla germinada en ensaladas
Aloe vera (L.) Burm. f.	Todo el año	Xanthorrhoeaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(1/5)	Siropes y jarabes. Guisos, sopas y potajes	Jalea hecha con el gel que contienen las hojas. Hojas cocidas solo se usan de emergencia cuando todo lo demás falla, pues son muy
Amaranthus blitoides S. Watson	Primavera	Amaranthaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(2/5)	Ensaladas. Postres. Condimento	Sustituto de espinacas. Semilla en polvo para gachas, pan, papillas,
Amaranthus blitum L.	Todo el año	Amaranthaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(4/5)	Ensaladas. Postres	Sustituto de espinacas. Sustituto de cereales en tartas, gachas.
Amaranthus graecizans L.	Todo el año	Amaranthaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(2/5)	Ensaladas. Postres	Sustituto de espinacas. Semilla como sustituto de cereales
Amaranthus hybridus L.	Todo el año	Amaranthaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(4/5)	Ensaladas. Postres	Sustituto de espinacas. Semilla como sustituto de cereales
Amaranthus quitensis L.	Todo el año	Amaranthaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(2/5)	Colorantes. Ensaladas. Harinas	Colorantes. Como verdura de hoja verde. Semilla en harinas.
Amaranthus retroflexus L.	Todo el año	Amaranthaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(3/5)	Ensaladas. Postres	Sustituto de espinacas. Semilla como sustituto de cereales
Amaranthus viridis L.	Todo el año	Amaranthaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas. Tallos	(3/5)	Ensaladas. Postres	Sustituto de espinacas. Papilla de las semillas
Anredera cordifolia (Ten.) Steenis.	Todo el año	Basellaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz	(2/5)	Guisos, sopas y potajes	Hojas cocidas como sustituto de espinacas.
Anthemis cotula L.	Todo el año	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Condimento. Infusiones	Aromatizante. Té
Anthoxanthum odoratum L.	Primavera	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semillas. Hojas	(2/5)	Infusiones	Té
Antirrhinum majus	Todo el año	Plantaginaceae	Angiosperma	Herbácea	Semillas.	(1/5)	Aceite	Aceite
Arbutus canariensis Veill. in Duhamel	Todo el año	Ericaceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutos	(2/5)	Crudo	Frutos
Argemone mexicana L.	Verano	Papaveraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Aceite	Aceite
Argyranthemum foeniculaceum (Willd.) Webb ex Sch. Bip.	Primavera	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Ensaladas	Hojas, no se dan más detalles
Arisarum vulgare Targ. Tozz.	Todo el año	Araceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz	(2/5)	Guisos, sopas y potajes	Raíz cocida, igual que hojas
Arum italicum Mill.	Otoño. Invierno	Araceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz	(2/5)	Guisos, sopas y potajes	Raíz cocida, como verdura
Arundo donax L.	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz	(3/5)	Postres. Guisos, sopas y potajes	Raíz molida para harina, también hervida. Hojas cocidas
Asparagus acutifolius L.	Primavera	Liliaceae	Angiosperma	Herbácea	Brotos. Tallo	(3/5)	Ensaladas	Brotos cocidos sustituyentes de los espárragos
Asparagus albus L.	Primavera	Liliaceae	Angiosperma	Herbácea	Brotos. Tallo	(1/5)	Ensaladas	Brotos cocidos sustituyentes de los espárragos
Asphodelus aestivus Brot.	Todo el año	Liliaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz. Semilla. Tallo	(3/5)	Pan. Ensaladas	Raíz cocida en ensaladas. Pan
Atriplex semibaccata R. Br.	Todo el año	Chenopodiaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutos. Hojas	(2/5)	Ensaladas. Crudo	Hojas en ensalada. Frutos cruda
Avena barbata Pott ex Link	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(2/5)	Postres. Infusiones	Usar entera, cocinada, molida para harinas... Se usa tostada como
Avena fatua L.	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(2/5)	Postres. Infusiones	Usar entera, cocinada, molida para harinas... Se usa tostada como
Avena sativa L.	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(3/5)	Postres. Infusiones. Aceite	Usar entera, cocinada, molida para harinas... Se usa tostada como
Avena sterilis L.	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(3/5)	Postres. Infusiones	Usar entera, cocinada, molida para harinas... Se usa tostada como
Barbarea verna (Mill.) Asch.	Primavera. Verano	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(3/5)	Ensaladas. Condimento. Aceite	Hojas cruda, cocida o como condimento. Semilla germinada en
Beta vulgaris L.	Primavera. Verano	Chenopodiaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz. Hojas	(4/5)	Ensaladas. Edulcorante	Raíz cruda o cocida. Se puede usar para un edulcorante. Raíz como verdura. Hojas crudas o cocidas, sustituto de espinacas.
Bidens pilosa L.	Todo el año	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotos	(2/5)	Infusiones. Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Brotos para té. Hojas crudas o cocidas, en ensaladas y sopas.
Blechnum spicant (L.) Roth	Todo el año	Blechnaceae	Pteridófito	Helecho	Hojas. Brotos. Raíz	(2/5)	Postres. Guisos, sopas y potajes	Raíz cocida.

<i>Blechnum spicant</i> (L.) Roth subsp. spicant	Todo el año	Blechnaceae	Pteridófita	Helecho	Hojas. Brotes. Raíz	(2/5)	Postres. Guisos, sopas y potajes	Raíz cocida.
<i>Brassica nigra</i> (L.) W. D. J. Koch in Röhl	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla. Tallo	(3/5)	Ensaladas. Condimento. Aceite	Hojas crudas o cocidas. Picantes. En ensalada. Tallos como brócoli. Semilla como condimento, igual que aceite
<i>Bromus rigidus</i> Roth	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(1/5)	Postres	Semilla se seca y se muele para mezclar con agua y formar papilla
<i>Caesalpinia spinosa</i> (Molina) Kuntze	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Arbustiva	Semilla	(2/5)	Chicles	Chicle
<i>Calendula arvensis</i> (Vaill.) L.	Todo el año	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Brotes	(2/5)	Ensaladas	Brotes y hojas cocidas o crudas.
<i>Canna indica</i> L.	Verano. Otoño	Cannaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutos. Raíz	(4/5)	Ensaladas. Espesante	Raíz cocida. Se obtiene el arrurruz.
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla. Brotes	(3/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Hojas en ensaladas, sustitutos de berros y col. Semilla molida en sopas. Raíz sustituto del jengibre
<i>Cardamine flexuosa</i>	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz	(2/5)	Ensaladas	Hojas similares al berro. En ensaladas
<i>Carex paniculata</i> L.	Todo el año	Cyperaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz. Semilla	(1/5)	Ensaladas	Raíz cocida.
<i>Carpobrotus edulis</i> (L.) N. E. Br. in E. P. Phillips	Todo el año	Alzooaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutoss. Hojas	(2/5)	Crudo. Ensaladas. Encurtidos	Frutos en encurtidos. Hojas en ensaladas y como sustituto del pepino encurtido
<i>Castanea sativa</i> Mill.	Verano. Otoño	Fagaceae	Angiosperma	Árborea	Semilla	(5/5)	Infusiones. Edulcorante. Postres	Semilla como sustituto del café. Edulcorante. Como harina
<i>Casuarina equisetifolia</i> L.	Todo el año	Casuarinaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(1/5)	Condimento	Se tuesta para obtener sal
<i>Cedronella canariensis</i> (L.) Webb & Berthel.	Verano	Lamiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Infusiones	Té
<i>Centaurea calcitrapa</i> L.	Verano. Otoño	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Tallos	(1/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudos o cocidos
<i>Centranthus ruber</i> (L.) DC.	Primavera. Verano	Valerianaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Hojas como verduras. Raíz cocida
<i>Cerastium fontanum</i> Baumg. subsp. vulgare	Todo el año	Caryophyllaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Tallos	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudos o cocidos
<i>Cerastium glomeratum</i> Thuill.	Todo el año	Caryophyllaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(2/5)	No info	No info
<i>Ceratonía siliqua</i> L.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Árborea	Semilla	(3/5)	Postres. Chicles. Infusiones	Vainas de semillas crudas o molidas. Sustituto de chocolate. Harina. Chicle. Como sustituto del huevo. Semilla tostada como
<i>Chenopodium album</i> L.	Todo el año	Chenopodiaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Semillas	(3/5)	Ensaladas. Postres	Hojas sustituto de espinacas. Semilla seca y molida para harina
<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	Todo el año	Chenopodiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(2/5)	Guisos, sopas y potajes. Infusiones	Hojas en sopas, té
<i>Chenopodium giganteum</i> D. Don	Todo el año	Chenopodiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(3/5)	Ensaladas. Postres	Hojas como sustituto de espinacas. Semilla molida para harina
<i>Chenopodium murale</i> L.	Todo el año	Chenopodiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas. Brotes	(2/5)	Ensaladas. Postres	Hojas como sustituto de espinacas. Semilla molida para harina
<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	Todo el año	Araceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz. Tallo	(4/5)	Guisos, sopas y potajes	Cormo similar a las papas.
<i>Conium maculatum</i> L.	Verano	Apiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Cocinadas, para destruir el principio tóxico
<i>Coronopus didymus</i> (L.) Sm.	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Guisos, sopas y potajes	Hojas similares al berro.
<i>Coronopus squamatus</i> (Forssk.) Asch.	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz.	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Hojas requieren ebullición para ser comestibles. Raíz cocida
<i>Crithmum maritimum</i> L.	Verano. Otoño	Apiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(2/5)	Ensaladas. Encurtidos	Hojas como aromatizante en ensaladas. Semillas para encurtidos
<i>Cucurbita pepo</i>	Todo el año	Cucurbitaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(4/5)	Ensaladas. Postres	Utilizada como verdura. Semilla cruda, cocida o molida para hacer
<i>Cymbalaria muralis</i> G. Gaertn., B. Mey. & Scherb.	Todo el año	Plantaginaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Ensaladas	En ensaladas.
<i>Cynara cardunculus</i> L.	Todo el año	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Flores. Raíz. Tallo	(3/5)	Ensaladas. Cuajo	Sustituto de alcachofa. Flores secas se usan como sustituto de cuajo para cuajar bebidas vegetales y hacer queso
<i>Cyperus longus</i> L.	Todo el año	Cyperaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz	(2/5)	Guisos, sopas y potajes. Postres	Especia en sopas, pasteles.
<i>Cyperus rotundus</i> L.	Todo el año	Cyperaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz. Semilla	(3/5)	Condimento	Raíces molidas
<i>Cystopteris fragilis</i> (L.) Bernh.	Verano	Cystopteridaceae	Pteridófita	Helecho	Raíz	(1/5)	No info	
<i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link	Primavera. Verano	Fabaceae	Angiosperma	Arbustiva	Flores. Semilla	(1/5)	Ensaladas. Infusiones	Como sustituto de las alcaparras. Semilla tostada es sustituto del
<i>Daucus carota</i> L.	Verano	Apiaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Semillas. Raíz	(2/5)	Fritos. Condimento. Infusiones	Flores fritas tienen sabor similar a la zanahoria. Semilla como aromatizante. Raíces en polvo para preparar café
<i>Duchesnea indica</i> (Jacks.) Focke	Primavera. Verano	Rosaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutoss. Hojas	(2/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes	Frutos sabor similar a la sandía. Hojas cocidas
<i>Echinochloa crus-galli</i> (L.) P. Beauv.	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas. Brotes	(3/5)	Postres. Ensaladas. Infusiones	Semilla molida como harina. Brotes crudos o cocidos. Semilla tostada es sucedáneo del café
<i>Eleusine indica</i> (L.) Gaertn.	Verano	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz. Semillas	(3/5)	Postres. Ensaladas	Semilla cocida, o molida como harina. Hojas crudas o cocidas. Raíz
<i>Elymus repens</i> (L.) Gould	Verano	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz. Hojas. Semillas	(2/5)	Guisos, sopas y potajes. Infusiones	Raíces cocidas, tostadas como sucedáneo del café.
<i>Ephedra altissima</i> Desf.	Todo el año	Ephedraceae	Gimnosperma	Arbustiva	Frutos	(1/5)	No info	

Ephedra fragilis Desf.	Todo el año	Ephedraceae	Gimnosperma	Arbustiva	Frutos	(2/5)	No info	
Epilobium palustre L.	Verano	Onagraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(1/5)	No info	
Epilobium tetragonum L.	Verano	Onagraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Ensaladas	Usadas como verdura
Erigeron canadensis L.	Todo el año	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Guisos, sopas y potajes. Postres. Bebidas refrescantes. Condimento	Hojas hervidas. Fuente de aceite esencial que da sabor a dulces, condimentos y refrescos
Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.	Otoño. Invierno	Rosaceae	Angiosperma	Árborea	Frutos. Semillas.	(4/5)	Crudo. Ensaladas. Encurtidos. Infusiones	Frutos cruda, cocida o en conserva. Semilla tostada como sustituto
Erodium cicutarium (L.) L'Hér. in Aiton	Todo el año	Geraniaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Tallos. Raíz	(3/5)	Condimento. Crudo. Chicle	Como hierba aromática. Tallos crudos. Raíz como chicle, masticada
Erodium malacoides (L.) L'Hér. in Aiton	Todo el año	Geraniaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas
Erodium moschatum (L.) L'Hér. in	Verano	Geraniaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas
Eucalyptus camaldulensis Dehnh.	Verano	Myrtaceae	Angiosperma	Árborea	Semilla	(1/5)	Chicles	Chicles
Euphorbia lathyris L.	Todo el año	Euphorbiaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(1/5)	Ensaladas	Semillas como sustituto de alcarras
Ficus carica L.	Primavera	Moraceae	Angiosperma	Árborea	Frutos. Savia	(4/5)	Bebidas vegetales	Látex de la savia se usa para coagular bebidas vegetales
Foeniculum vulgare Mill.	Todo el año	Apiaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(5/5)	Condimento. Aceite. Infusiones	Condimento. Aceite. Té
Fragaria vesca L.	Primavera. Verano	Rosaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutos. Hojas	(2/5)	Infusiones	Té
Fumaria officinalis L.	Todo el año	Papaveraceae	Angiosperma	Herbácea	Hoja	(1/5)	Bebidas vegetales	Agente cuajante en bebidas vegetales
Galactites tomentosus Moench	Todo el año	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes. Tallo	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Cocidos
Galinoga parviflora Cav.	Todo el año	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(2/5)	Condimento. Bebidas refrescantes	Condimento. Bebida refrescante
Galium aparine L.	Todo el año	Rubiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(2/5)	Guisos, sopas y potajes. Infusiones	En sopas. Semilla como sustituto de café. Té
Geranium dissectum L.	Todo el año	Geraniaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Cocida
Glauclium flavum Crantz	Verano	Papaveraceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(2/5)	Aceite	Aceite de la semilla
Grevillea robusta A. Cunn. ex R. Br.	Primavera	Proteaceae	Angiosperma	Árborea	Flores	(2/5)	Néctar	Néctar de las flores
Hirschfeldia incana (L.) Lagr.-Foss.	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(2/5)	Crudo. Postres	Hojas se comen en Grecia con aceite y limón, crudas. Semillas
Hordeum murinum L.	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(2/5)	Postres	Semilla cocida, o molida como harina.
Hylocereus undatus (Haw.) Britton & Rose	Todo el año	Cactaceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutos	(4/5)	No info	
Hypochaeris radicata L.	Verano	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Ensaladas	Como espinacas
Jasminum odoratissimum L.	Primavera. Verano	Oleaceae	Angiosperma	Arbustiva	Flores	(1/5)	Infusiones	Té
Juncus effusus L.	Verano	Juncaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(1/5)	No info	
Lactuca serriola L.	Verano	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(2/5)	Ensaladas. Aceite	Sustituto de espárragos. Aceite de la semilla, que debe refinarse
Lantana camara L.	Todo el año	Verbenaceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutos. Hojas	(2/5)	Infusiones	Té
Lapsana communis L.	Todo el año	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(2/5)	Ensaladas	Como espinacas. Tienen un sabor amargo similar al rábano
Lathyrus aphaca L.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(1/5)	Crudo	Usar cuando no esté completamente madura
Lathyrus odoratus L.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(1/5)	No info	
Lemna gibba L.	Todo el año	Lemnaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(3/5)	Ensaladas	En ensaladas.
Leucaena leucocephala (Lam.) de Wit	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Árborea	Flores. Hojas. Semillas	(3/5)	Tempeh. Crudo. Guisos, sopas y potajes. Postres. Infusiones. Chicles	Semillas secas se remojan para obtener tempeh. Hojas, vainas y capullos de flores: crudos, al vapor, en sopas... Semillas verdes mezcladas con coco rallado, envueltas en hojas de plátano y cocidas. Semillas molidas de la raíz. Chicles
Ligustrum lucidum Aiton	Verano	Oleaceae	Angiosperma	Arbustiva	Hojas. Brotes	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Brotes tiernos, cocidos
Lilium candidum L.	Verano	Liliaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz	(3/5)	Guisos, sopas y potajes	Similar a las papas
Lobularia maritima (L.) Desv.	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Tallos. Flores	(1/5)	Ensaladas	En ensaladas.
Lonicera japonica Thunb.	Primavera. Verano	Caprifoliaceae	Angiosperma	Arbustiva	Flores. Hojas	(2/5)	Ensaladas. Siropes y jarabes. Infusiones	Hojas como verduras. Flores para almibar. Té
Lupinus angustifolius L.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(4/5)	Tempeh	Uso similar a frijoles. Para tempeh
Malva neglecta Wallr.	Todo el año	Malvaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(4/5)	Ensaladas. Infusiones. Tortillas y revueltos	Sustituto de lechuga. Decocción de la raíz se usa como sustituto de
Malva nicaeensis All.	Verano. Otoño	Malvaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(3/5)	Ensaladas	En ensaladas. Semillas sabor similar a nuez
Malva parviflora L.	Todo el año	Malvaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(3/5)	Ensaladas	En ensaladas. Semillas sabor similar a nuez
Marrubium vulgare L.	Verano. Otoño	Lamiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Condimento. Bebidas alcohólicas. Infusiones	Condimento. Para dar sabor a cervezas o licores. Té
Medicago polymorpha L.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Semillas. Brotes	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Postres	Crudas o cocidas. Semilla molida para hacer papilla
Melia azedarach L.	Primavera	Meliaceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutos. Hojas.	(3/5)	Guisos, sopas y potajes. Crudo. Bebidas refrescantes. Chicles	Hojas en sopas, curry... El fruto maduro es más venenoso que el verde. Bebida refrescante de la savia. Chicle
Melilotus indicus (L.) All.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Cocidas
Mentha longifolia (L.) L.	Todo el año	Lamiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Condimento. Ensaladas. Infusiones. Aceite	Aroma a menta. Ensaladas. Té. Aceite de las hojas
Mentha pulegium L.	Todo el año	Lamiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas.	(3/5)	Condimento. Infusiones	Condimento. Té
Mentha spicata L.	Verano. Otoño	Lamiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(4/5)	Condimento. Infusiones	Condimento. Té

Mentha suaveolens Ehrh.	Todo el año	Lamiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Condimento. Infusiones	Condimento. Té
Mercurialis annua L.	Verano. Otoño	Euphorbiaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Cocidas. Hojas crudas son venenosas
Mirabilis jalapa L.	Verano. Otoño	Nyctaginaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Flores. Semillas	(2/5)	Ensaladas. Condimento. Colorante	Como verdura. Colorante comestible de las flores. Semilla triturada como sustituto del pimiento
Muscari comosum (L.) Mill.	Primavera. Verano	Asparagaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz	(3/5)	Condimento. Encurtidos	Como condimento cocidos conservados en aceite
Myoporium laetum G. Forst.	Invierno. Primavera	Scrophulariaceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutos	(1/5)	No info	
Myriophyllum spicatum L.	Verano	Haloragaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz	(1/5)	No info	
Nicandra physalodes (L.) Gaertn.	Todo el año	Solanaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutos. Hojas	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Hojas tiernas, hervidas
Nicotiana glauca Graham	Todo el año	Solanaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Infusiones	Té
Nicotiana tabacum L.	Todo el año	Solanaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Ensaladas. Tortillas y revueltos	De las hojas se extrae una proteína que se puede añadir a cereales, verduras, batir como claras de huevo, gelificarse...
Nigella damascena L.	Primavera. Verano	Ranunculaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(3/5)	Condimento	Condimento, sabor similar a nuez moscada
Oenothera biennis L.	Verano. Otoño	Onagraceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(3/5)	Ensaladas. Aceite	Raíz similar a chirivía. Flores en ensalada o como guarnición. Aceite es buena fuente de ácido gamma-linolénico
Olea europaea L. subsp. europaea	Primavera	Oleaceae	Angiosperma	Arbórea	Frutos. Hojas	(4/5)	Condimento. Crudo	Condimento. Frutos curados.
Opuntia dillenii (Ker-Gawl.) Haw.	Todo el año	Cactaceae	Angiosperma	Arbustiva	Planta entera	(3/5)	Crudo. Conservas	Frutos entera, crudas, en almibar, en conserva para elaborar vino...
Origanum vulgare L.	Primavera. Verano	Lamiaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Tallo	(4/5)	Condimento. Infusiones	Condimento. Té
Ornithogalum narbonense L.	Primavera. Verano	Liliaceae	Angiosperma	Herbácea	Raíz	(1/5)	No info	
Oxalis corniculata L.	Verano	Oxalidaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas	(2/5)	Ensaladas	En ensaladas. Las hojas no se deben comer en grandes cantidades ya que el ácido oxálico puede bloquear el suministro de calcio del cuerpo y provocar una deficiencia nutricional. La cantidad de ácido oxálico se reduce si se cocinan las hojas
Oxalis pes-caprae L.	Todo el año	Oxalidaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Raíz	(2/5)	Ensaladas	En ensaladas. Raíz cocida. Las hojas no se deben comer en grandes cantidades ya que el ácido oxálico puede bloquear el suministro de calcio del cuerpo y provocar una deficiencia nutricional. La cantidad de ácido oxálico se reduce si se cocinan las hojas
Panicum capillare L.	Verano	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Senilla	(2/5)	Guisos, sopas y potajes	Entera cocida, o molida
Papaver rhoeas L.	Primavera. Verano	Papaveraceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas.	(2/5)	Condimento. Aceite. Siropes y jarabes.	Aromatizante. Como espinacas. Aceite de la semilla. Almibar con
Papaver somniferum L.	Todo el año	Papaveraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas.	(4/5)	Condimento. Postres. Aceite	Aromatizante. Semillas trituradas y endulzadas como relleno de
Parietaria judaica L.	Verano. Otoño	Urticaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(2/5)	Ensaladas	Brotes en ensaladas
Parkinsonia aculeata L.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Arbustiva	Semilla. Frutos	(3/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes	Cruda o cocida, molida. Frutos
Pelargonium zonale (L.) L'Hér. in Aiton	Todo el año	Geraniaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Tallos	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Cocidos como verduras
Pennisetum purpureum Schum	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(2/5)	Guisos, sopas y potajes. Condimento	Brotes y hojas en sopa. Tallos en ceniza para sal vegetal.
Pennisetum setaceum (Forssk.) Chiov.	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla.	(3/5)	No info	
Phoenix canariensis H. Wildpret	Todo el año	Arecaceae	Angiosperma	Arbórea	Hojas. Semillas	(2/5)	Postres. Guisos, sopas y potajes	Semilla para gachas. Semilla molida para pasteles. Hojas cocidas
Phoenix dactylifera L.	Invierno. Primavera	Arecaceae	Angiosperma	Arbórea	Flores. Frutos. Polen. Savia	(5/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes. Siropes y jarabes	Crudo o cocido. Savia fresca, fermentada o destilada
Phragmites australis (Cav.) Trin. ex Steud.	Verano. Otoño	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(5/5)	Condimento. Bebidas refrescantes. Edulcorante. Ensaladas. Mordisqueado	Condimento. Bebida. Edulcorante. Brotes como brotes de bambú. Tallos sabor similar a regaliz
Phyla nodiflora (L.) Greene	Primavera. Verano	Verbenaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Infusiones	Té
Physalis peruviana L.	Verano. Otoño	Solanaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutos	(5/5)	Crudo. Levadura	Frutos secos como pasas y sustituto de levaduras
Pistacia atlantica Desf.	Primavera	Anacardiaceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutos	(2/5)	Aceite	Aceite de la semilla
Pistacia lentiscus L.	Primavera	Anacardiaceae	Angiosperma	Arbustiva	Tallos	(2/5)	Mordisqueado. Dulces	quina del tronco, con sabor a regaliz, llamada lentisco, se usa en dulces
Plantago amplexicaulis Cav.	Todo el año	Plantaginaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas
Plantago coronopus L.	Primavera. Verano	Plantaginaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(3/5)	Ensaladas	Uno de los ingredientes de la ensalada "misticzane"
Plantago major L.	Verano	Plantaginaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz. Semilla	(2/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes. Postres. Infusiones	Crudas o cocidas. Semilla molida se puede mezclar con harina. Semilla entera como sagú. Té
Plantago ovata Forssk.	Todo el año	Plantaginaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(2/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes. Estabilizante. Dulces. Ensaladas	Hojas crudas o cocidas. Mucilago de la semilla se usa como estabilizador en helados, chocolate. Semilla germinada en
Polygonum aviculare L.	Todo el año	Polygonaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(2/5)	Infusiones. Postres	Té. Semilla cruda o cocida, uso similar a trigo sarraceno
Polygonum persicaria L.	Todo el año	Polygonaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla. Brotes	(1/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudos o cocidos.

Polygonum	Primavera. Verano	Polygonaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(1/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes. Condimento	Crudas o cocidas. Cenizas de la planta quemada como sustituto de
Portulaca oleracea L.	Todo el año	Portulacaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(4/5)	Crudo. Guisos, sopas y potajes. Ensaladas. Condimento	Crudos o cocidos. Hojas en ensaladas, espesante de sopas. Semilla molida. Cenizas de planta quemada como sustituto de sal. Hojas
Pteridium aquilinum (L.) Kuhn in Von der Decken	Verano	Dennstaedtiaceae	Pteridófito	Helecho	Hojas. Raíz. Brotes	(2/5)	Condimento. Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Postres	Raíz cocida, o seca y molida. Brotes crudos o cocidos. Raíz tiene 60% de almidón, que se puede extraer y usar en bolas de masa con
Punica granatum L.	Primavera. Verano	Lythraceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutos. Hojas. Semilla	(4/5)	Crudo. Condimento. Guisos, sopas y potajes	Frutos cruda. Frutos seca como condimento. Hojas hervidas
Raphanus raphanistrum L.	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Semilla	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Aceite	Crudas o cocidas. Semilla es picante, puede ser sustituto de la mostaza. Flores en ensaladas. Aceite de la semilla.
Raphanus sativus L.	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Semilla. Raíz	(4/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Aceite	Crudas o cocidas. En ensaladas. Aceite de las semillas
Reichardia picroides (L.) Roth	Verano	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz	(5/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas.
Rhus coriaria L.	Verano	Anacardiaceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutos	(2/5)	Crudo. Condimento	Frutos como alcapparas. Frutos triturada se usa en el "zatar".
Robinia pseudoacacia L.	Primavera	Fabaceae	Angiosperma	Arbustiva	Flores. Semilla. Frutos	(3/5)	Condimento. Aceite. Guisos, sopas y potajes. Bebidas alcohólicas	Condimento. Aceite. Semillas hervidas como guisantes. Bebida alcohólica a partir del fruto. Flores cocidas.
Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek	Primavera. Verano	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(4/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Como berros. Semilla en ensaladas o molida
Rubus ulmifolius Schott	Verano	Rosaceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutas	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas
Rumex acetosella L.	Verano	Polygonaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz. Semilla	(4/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Espesante. Condimento. Bebidas refrescantes	Crudas o cocidas. Parecida al limón. En ensaladas. Hojas como espesantes. Semilla cruda o cocida. Raíz cocida molida. Hojas para bebida similar a limonada. Hojas solo en pequeñas cantidades por el alto contenido de ácido oxálico
Rumex bucephalophorus L.	Todo el año	Polygonaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Cocidas
Rumex conglomeratus Murray	Verano	Polygonaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(1/5)	Ensaladas. Condimento	Como verdura. Semilla cruda o cocida, molida
Rumex pulcher L.	Verano	Polygonaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas.	(1/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas. En ensaladas
Rumex vesicarius L.	Todo el año	Polygonaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas.	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas. Como espinacas
Salvia verbenaca L.	Verano. Otoño	Lamiaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Infusiones. Condimentos	Crudas o cocidas. Té. Condimento.
Sambucus nigra L. subsp. palmensis (Link) Bolli	Verano	Viburnaceae	Angiosperma	Arbustiva	Flores. Frutos	(4/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Mermeladas y compotas. Postres. Bebidas alcohólicas. Infusiones	Crudas o cocidas. Frutos en mermeladas, postres... Flores para vinos espumosos y té
Sanguisorba minor Scop.	Verano	Rosaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(4/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Infusiones	Crudos o cocidos. Ensaladas. Té
Schinus molle L.	Otoño	Anacardiaceae	Angiosperma	Arbustiva	Frutos. Tallo.	(2/5)	Condimento. Aceite. Bebidas alcohólicas	Condimento. Bayas secas como pimienta. Aceite de la Frutos. Vino
Scolymus hispanicus L.	Primavera	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz. Tallo	(1/5)	Infusiones. Colorante	Sustituto del café. Colorante
Scolymus maculatus L.	Todo el año	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Hojas como espinacas. Raíz cocida
Scorpiurus muricatus L.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Semillas	(1/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas
Scorpiurus vermiculatus L.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Semillas	(1/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas
Setaria pumila (Poir.) Roem. & Schult.	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(2/5)	Postres. Guisos, sopas y potajes	Uso similar al arroz. Molerse para gachas, pasteles...
Sida rhombifolia L.	Todo el año	Malvaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Infusiones. Ensaladas	Té. Como verdura
Silene vulgaris (Moench) Garcke	Verano	Caryophyllaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas. Precaución, puede tener toxicidad
Silybum marianum (L.) Gaertn.	Verano. Otoño	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(3/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Infusiones	Cruda o cocida. Eliminar espinas de las hojas, sustituto de espinacas. Flores cocidas como alcachofas. Tallos como espárragos.
Sinapis arvensis L.	Verano	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas. Semillas. Brotes	(2/5)	Ensaladas. Condimento. Aceite	Condimento. Aceite. Tallos como brócoli. Semilla de sabor picante a mostaza
Sisymbrium officinale (L.) Scop.	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla. Brotes	(1/5)	Guisos, sopas y potajes. Condimento	Similar a col. Condimento. Semilla cruda o cocida, molida para papilla
Smilax aspera L.	Verano	Smilacaceae	Angiosperma	Arbustiva	Hojas. Raíz. Brotes	(3/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Bebidas refrescantes	Brotes como verdura, como espárragos. Raíz en refrescos
Smyrniolus olusatrum L.	Primavera. Verano	Apiaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(3/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Condimento	Crudos o cocidos, en ensaladas y sopas. Como perejil. Tallo y raíz
Solanum nigrum L.	Primavera. Verano	Solanaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutos. Hojas. Brotes	(2/5)	Postres. Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Frutos en conservas y tartas. Hojas y brotes en ensaladas, sopas. Solo usar los frutos completamente maduros, los inmaduros
Solanum villosum Mill.	Todo el año	Solanaceae	Angiosperma	Herbácea	Frutos	(1/5)	No info	

<i>Sonchus asper</i> (L.) A. W. Hill	Verano	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Tallos	(2/5)	Ensaladas	En ensaladas, como espinacas. Tallos como apio, se deben lavar antes de comer o cocinar, para eliminar el jugo lechoso amargo
<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Verano	Asteraceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Raíz. Tallo	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Chiclos	Crudas o cocidas. En ensaladas, como sopas. Recomendable eliminar espinas de las hojas. Tallos como espárragos. Savia
<i>Spergula arvensis</i> L.	Todo el año	Caryophyllaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas	(1/5)	Postres. Aceite	Semilla como harina. Aceite de la semilla. Precaución con las
<i>Sporobolus indicus</i> (L.) R. Br.	Todo el año	Poaceae	Angiosperma	Herbácea	Semilla	(1/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Postres	Cruda o cocida. Moler para harina
<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	Todo el año	Caryophyllaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(3/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas. Como espinacas. Precaución, las hojas tienen saponinas (son tóxicas pero el cuerpo no las suele absorber, por lo
<i>Tamarix canariensis</i> Willd.	Todo el año	Tamaricaceae	Angiosperma	Arbustiva	Tallos	(1/5)	Postres	En dulces
<i>Thlaspi arvense</i> L.	Todo el año	Brassicaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semilla	(2/5)	Ensaladas. Condimento	En pequeñas cantidades a ensaladas y alimentos, pues son
<i>Trifolium subterraneum</i> L.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas
<i>Tropaeolum majus</i> L.	Verano. Otoño	Tropaeolaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas.	(4/5)	Ensaladas. Condimento	Como berros. Hojas y flores en ensaladas. Semilla molida como
<i>Typha angustifolia</i> L.	Verano	Typhaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(5/5)	Condimento. Ensaladas. Postres	Raíces hervidas como papas o secas y molidas en polvo. Sustituto de espárragos. Polen en harinas para pan, gachas.
<i>Typha domingensis</i> (Pers.) Steud.	Verano	Typhaceae	Angiosperma	Herbácea	Planta entera	(4/5)	Condimento. Ensaladas. Postres	Raíces hervidas como papas o secas y molidas en polvo. Sustituto de espárragos. Polen en harinas para pan, gachas. Semilla ligero
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Verano	Crassulaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(3/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas
<i>Veronica agrestis</i> L.	Todo el año	Plantaginaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(1/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudos o cocidos
<i>Veronica anagallis-aquatica</i> L.	Verano	Plantaginaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas. En ensaladas
<i>Vicia sativa</i> L. subsp. <i>nigra</i> (L.) Ehrh.	Primavera. Verano	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Semillas. Brotes	(3/5)	Infusiones. Postres	Semilla en polvo para harina. Té. Puede ser tóxica, aunque no se han visto casos de intoxicación por esta planta
<i>Vicia tetrasperma</i> (L.) Schreb.	Todo el año	Fabaceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas. Brotes	(1/5)	Ensaladas. Infusiones	Como verduras. Sustituto del café
<i>Viola canina</i> L.	Verano	Violaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas	(3/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes. Infusiones	Crudas o cocidas. En sopas, para espesar. Té
<i>Viola tricolor</i> L.	Verano. Otoño	Violaceae	Angiosperma	Herbácea	Flores. Hojas	(2/5)	Ensaladas. Guisos, sopas y potajes	Crudas o cocidas. En sopas, para espesar.
<i>Zantedeschia aethiopica</i> (L.) Spreng.	Primavera. Verano	Araceae	Angiosperma	Herbácea	Hojas	(1/5)	Guisos, sopas y potajes	Cocidas. No comer cruda pues tiene cristales de oxalato de calcio, que se destruyen al cocinar la planta