IMiBio
INSTITUTO MISIONERO DE BIODIVERSIDAD

MISIONES
GOBIERNO

SABORES DE LA SELVA





www.imibio.misiones.gob.ar



CONTENIDO

1 RESEÑA: ¿QUÉ ES SABORES DE LA SELVA?

2 ¿QUÉ SON LAS PANC?

3 PANC EN LA RESERVA YRIAPÚ

4 RECETARIO



¿QUÉ ES SABORES DE LA SELVA?



Sabores de la Selva es una idea que nació de Guadalupe Amaya, socióloga de la UBA, como una invitación a descubrir y probar las plantas alimenticias no convencionales (PANC) que crecen en Puerto Iguazú, conocer sus secretos y transformarlos en recetas que hablan el mismo idioma que la naturaleza.

Como cierre de su maestría donde estudió la relación de la alimentación y la biodiversidad local de Puerto Iguazú, la socióloga fue invitada por el IMiBio a participar en la semana de la biodiversidad con su taller, Sabores de la Selva, donde condenso la experiencia de sus actividades anteriores en un formato más breve: una charla en el instituto, una caminata por la reserva Yriapú y una mesa final con las plantas recolectadas, nombradas tal como las conocemos en la ciudad.

La magia de esta actividad estuvo en la mezcla de agricultores, cocineros, biólogos, guías y curiosos, todos compartiendo historias y saberes dejando en todos el mismo mensaje: estas plantas —que crecen en el monte, en la calle o en el patio de casa— no solo nutren el cuerpo, sino que también fortalecen nuestro vínculo con el lugar que habitamos.



SABORES DE LA SELVA

¿SABÍAS QUE EN NUESTRA SELVA EXISTEN MUCHAS PLANTAS COMESTIBLES QUE CASI NO CONOCEMOS?

En cada rincón de la selva hay historias, aromas y sabores esperando ser descubiertos. Muchas de las plantas que crecen a nuestro alrededor tienen un valor alimenticio enorme, aunque no siempre lo sepamos.

El taller Sabores de la Selva, hizo parte de un día muy especial: el Día Internacional de la Biodiversidad. Ese día, entre charlas y recorridas, la propuesta fue mirar con nuevos ojos a esas plantas que crecen a nuestro alrededor y que, muchas veces, pasan desapercibidas y así descubrir que pueden formar parte de nuestra mesa de manera saludable y respetuosa con la naturaleza.

Son las Plantas Alimenticias No Convencionales, las PANC, guardianas de sabores únicos y de historias que vienen de lejos.

A lo largo de estas páginas vas a encontrar un pedacito de los que nos dejó la curiosidad por descubrir, el deseo de cuidar lo que tenemos y el placer de compartirlo. Porque conocer estas plantas es también reconocer que la biodiversidad es un tesoro vivo, que se defiende mejor cuando la disfrutamos y usamos de manera responsable.

Te invitamos a abrir este documento como quien abre una puerta al monte, al patio o a la huerta, y dejarte sorprender por todo lo que está ahí, esperando ser redescubierto.

¿QUÉ SON LAS PANC?

Aunque parezca sorprendente, en el mundo existen entre 12.000 y 15.000 especies de plantas con potencial para ser parte de nuestra alimentación diaria. Sin embargo, la mayoría crece de forma silvestre y sigue siendo desconocida tanto por los mercados como por gran parte de la población. Estas plantas, llamadas Plantas Alimenticias No Convencionales (o PANC), han sido históricamente utilizadas por comunidades rurales, pero hoy están desapareciendo de nuestros platos.

Con el avance del desarrollo económico y la llegada de nuevos hábitos alimenticios —muchas veces centrados en productos industrializados— se han ido perdiendo prácticas tradicionales de cocina y, con ellas, el conocimiento sobre estas especies nutritivas. Este cambio representa un riesgo para la soberanía alimentaria, es decir, la capacidad de los pueblos para decidir qué cultivan y qué comen.

Las PANC son plantas que no suelen encontrarse en supermercados ni ferias. No se cultivan a gran escala, por eso el término “no convencional”. Aun así, muchas de ellas crecen en jardines, patios o terrenos baldíos, y han sido parte del saber culinario de distintas culturas por generaciones. Lamentablemente, con el paso del tiempo y la expansión de los alimentos procesados, estas especies han ido desapareciendo de la cocina urbana, y también de nuestra memoria colectiva

¿QUÉ SON LAS PANC?

Pero lejos de ser un tema del pasado, las PANC son hoy objeto de investigaciones científicas que destacan no solo su valor nutricional, sino también su contenido en compuestos bioactivos —sustancias naturales con beneficios para la salud—. Eso sí, es importante reconocer cada especie, saber qué parte es comestible y cómo prepararla, ya que algunas pueden contener toxinas si se consumen de forma incorrecta.

Además de sus beneficios nutricionales, las PANC tienen ventajas ecológicas y sociales. Son plantas rústicas, fáciles de cultivar, que requieren poca agua y toleran suelos pobres. Su cultivo suele estar en manos de familias agricultoras que mantienen vivas las tradiciones y dependen de ellas como fuente de ingreso.

Promover el uso de estas plantas también fortalece la economía local y la agricultura familiar; y si pensás que estas plantas no tienen mucho que ofrecer en la cocina, te sorprenderías. Se pueden usar en ensaladas, salteados, rellenos, jugos, frituras, e incluso para preparar dulces como mermeladas y jaleas. Lo “no convencional” no significa poco sabroso, sino simplemente poco conocido.

Revalorizar las PANC es una forma de reconectar con nuestros territorios, nuestra historia y una alimentación más diversa, saludable y sostenible. Tal vez, la próxima vez que veas una planta “rara” en un jardín o feria local, estés frente a un tesoro nutritivo esperando ser redescubierto.

PANC EN LA RESERVA YRIAPÚ



Te invitamos a recorrer los resultados de esta experiencia en la Reserva Yryapú. Durante la actividad, los participantes salimos en grupo a identificar plantas alimenticias no convencionales, las recolectamos y luego las transformamos en deliciosas recetas para compartir.

En las próximas páginas encontrarás el listado de las especies halladas, sus características más destacadas y, por supuesto, algunas de las preparaciones más sabrosas en las que pueden brillar. Esperamos que este material sea una guía útil y, sobre todo, que despierte en vos la curiosidad y las ganas de conservar y dar un lugar especial a estas plantas en tu cocina y en tu vida.





SANTA LUCIA / HIERBA DE POLLO / TRAPOERABA

Commelina benghalensisn

Es una hierba que puede alcanzar entre 20 y 90 cm de altura y se conoce por su capacidad de reproducirse fácilmente en terrenos húmedos y fértiles.

Es muy conocida por sus propiedades curativas, especialmente para tratar problemas oculares. También se utiliza en forma de té para prevenir la retención de líquidos, eliminar toxinas del organismo y prevenir el envejecimiento prematuro; ayuda a mejorar la cistitis y la inflamación del sistema urinario. Rica en proteínas, fibra y minerales como calcio, magnesio y zinc tiene acción antiinflamatoria y antirreumática.

Las partes utilizadas son los tallos, hojas y flores, pueden utilizarse para hacer jugo verde, hidratante y desintoxicante y mezclarse con limón, melón y/o pepino. En cuanto a sus usos comestibles, las raíces tiernas, las hojas y los tallos jóvenes son alimentarias. Se pueden ingerir cocidas y salteadas para hacer buñuelos, soufflés, tartas, panes y como ingredientes en salteados, guisos, con arroz y en tortillas. Las flores y hojas pueden consumirse crudas y agregarlas en ensaladas o usarse para decorar platos.

Sus partes comestibles tienen un sabor ligeramente amargo que puede no resultar agradable a todos los paladares. Por ello, es bienvenida la inclusión de la Santa Lucía con otros ingredientes para disminuir el amargor.





VERBENA FALSA / TUTU RUGAI

Stachytarpheta Cayennensis

Esta planta es una hierba que crece hasta 2 metros de altura. Sus flores son de color azul púrpura oscuro a lavanda con el centro pálido y se reúnen formando una espiga. Las flores duran un solo día antes de marchitarse.

Esta planta tiene algunos usos en la medicina tradicional. En algunos pueblos de latinoamérica se le usa como tratamiento para aliviar los síntomas de la malaria. El jugo hervido o un té elaborado con las hojas o la planta entera se consume para aliviar la fiebre y otros síntomas. También se utiliza para la disentería, el dolor y los trastornos hepáticos y como antiinflamatorio.





MATICO / PIMENTA DO MACACO

Piper aduncum

El Matico es un arbusto que puede medir hasta 3 metros de altura. Esta planta se ha usado como cicatrizante y antisépticos desde tiempos prehispánicos por las tribus originarias de las zonas donde suele crecer, también, funciona como un remedio natural para tratar infecciones respiratorias, dolores estomacales y menstruales. Tiene un efecto diurético, antioxidante y antimicrobiano.

De sus hojas y frutos se extrae un aceite esencial aromático de uso medicinal, con acción antiinflamatoria y analgésica, muy útil para aliviar el dolor.

En cuanto a sus usos comestibles, su característico olor a pimienta (al igual que las otras especies de la familia piperaceae) la lleva a ser útil como condimento, por su parte, las hojas frescas se pueden cocinar en el vapor propio de los alimentos, adobado con sal y en el horno. Es posible mezclarla con tomate, cebolla, pepino, ananá, papa, berenjena.

La especie cayó en desuso en la gastronomía al comenzar a tener mayor valor su árbol como madera para la fabricación de herramientas y/o para otros usos.



CARNE GORDA / VERDOLAGA FRANCESA

Talinum paniculatum



La carne gorda es una planta herbácea y rastrera que puede alcanzar casi 2 metros de altura medidos desde la superficie del suelo, donde tras la maduración, sus semillas marrones se esparcen fácilmente por todo el área circundante.

Se le atribuyen aportar vitamina C y propiedades medicinales como ser cicatrizante, callicida, diurética, depurativa, induce a la menstruación, suaviza la piel y para sanar heridas y llagas.

Las hojas y tallos tiernos pueden usarse como verdura, salteados y cocidos en tartas, pizzas, empanadas, souffle, guisos, sopas, albóndigas, panes y crudas en ensaladas. Las hojas y rizomas (materia seca) contienen altos grados de proteínas.

Sus frutos pueden ser utilizados en reemplazo de la pimienta; son nutritivas y se consumen incorporadas en panificados, espolvoreadas sobre ensaladas, como parte de granolas, etc. Se recolectan de los frutos maduros, cuando comienzan a abrirse. Su sabor es neutro y aportan una textura crocante. Las flores también son comestibles y pueden agregarse en ensaladas y como decoración de platos y postres.





CARNE DE POBRE / ORA-PRO-NOBIS

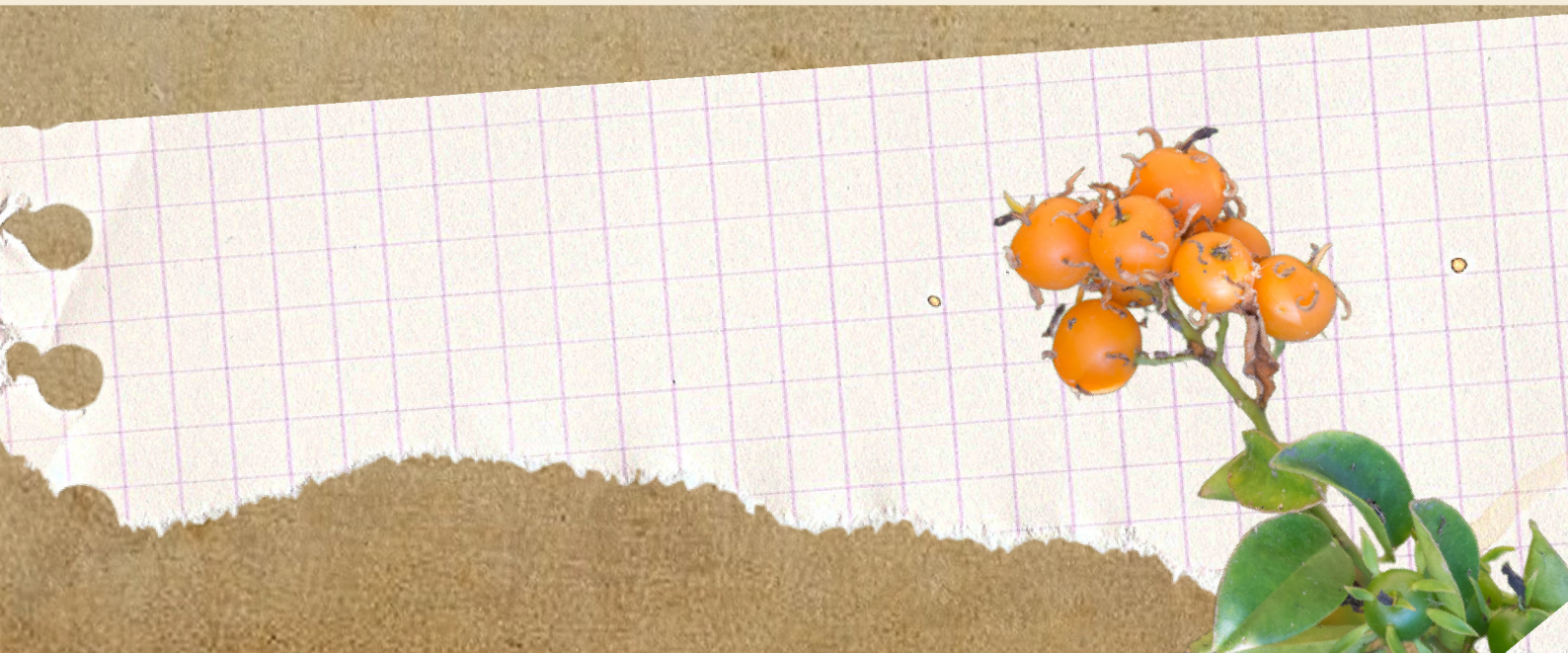
Pereskia aculeata

Es una planta parecida a una liana con frutos redondos y amarillos similares a bayas que resiste crecer en diversos tipos de suelo, tanto a la sombra como al sol.

Utilizada en la medicina popular para tratar la anemia, varices, hemorroides, osteoporosis, constipación intestinal y otros problemas intestinales. Además, se ha estudiado su potencial anticonceptivo y su coadyuvancia en el tratamiento y prevención de varios tipos de cáncer.

Hay tres tipos de ora-pro-nóbis: las de flores blancas, rosas y doradas. Todos son comestibles, pero las hojas de la versión rosada no deben comerse crudas porque contienen oxalato (su consumo en exceso promueve los cálculos renales). Por este motivo, las hojas del ora-pro-nóbis rosado deben cocinarse en agua durante unos dos minutos o saltearse para ablandarlas y reducir el contenido de oxalato antes de consumirlas.

Las hojas de ora-pro-nóbis son ricas en proteínas, fibra, hierro, calcio, vitaminas y nutrientes que contribuyen al buen funcionamiento del organismo y a la prevención de enfermedades. Además de las hojas, las flores pueden utilizarse en caldos, sopas, guisos y carnes. Por su parte, los frutos, que tiene un sabor similar al maracuyá, sirven para hacer mermeladas, jalea o zumo



LLANTÉN

Plantago major

Es una planta herbácea que fue introducida en América y África, actualmente es una planta silvestre muy común de encontrar.

Tiene diversos usos medicinales, como desinflamante de la piel, diurético, expectorante, cicatrizante y para tratar quemaduras y úlceras.

Aunque se pueden comer crudas, las hojas son algo astringentes y amargas, por lo que al ser cocinadas su amargor se atenúa y toma un agradable sabor a hongo. Las flores y semillas tienen un sabor aún más pronunciado a hongos secos y se pueden comer en cualquier etapa. Cuando las semillas ya están maduras se les quita la cáscara y se usan en panes, galletas, pasteles, etc. Las hojas más firmes, al hervirlas durante 4 minutos en agua con sal, adquieren la consistencia de las algas

ZARZAPARRILA / ALAMBRILLO

Smilax Bona-nox

La zarzaparrilla es una planta trepadora que puede crecer hasta una altura de 6 metros y tiene espinas en sus tallos que le permiten trepar y sujetarse a otras plantas o estructuras. Esta planta prefiere pleno sol, pero también puede sobrevivir en semisombra y aunque prefiere los suelos húmedos, también tolera diversos tipos de suelo.

Es conocida por sus propiedades medicinales, ya que se utiliza tradicionalmente en la medicina herbal para tratar problemas de piel, inflamaciones, y como estimulante para el sistema inmunológico.

La raíz de zarzaparrilla es un remedio tradicional para aliviar la picazón y la irritación de la piel, así como bebidas y tónicos. Asimismo, esta planta se utiliza en la industria de la perfumería y en la fabricación de cerveza.

Los brotes jóvenes o los zarcillos de esta planta son comestibles y pueden comerse tiernos en ensalada, como una verdura más, o fritos en tortilla, como si fueran espárragos.



BERENJENA TAILANDESA

Solanum melongena

La berenjena tailandesa es pequeña y redondeada, con una distintiva piel verde moteada de blanco. Prospera en climas tropicales y tiene una piel tierna y un sabor delicado. La berenjena es originaria de las zonas tropicales y subtropicales asiáticas, y se cultivó desde muy antiguo en la India, Birmania y China.

Su textura es firme y sabor ligeramente amargo que es ideal para platos asiáticos, especialmente el curry.

Similar a una pelota de golf, es uno de los ingredientes alimentarios tailandeses más famosos y, a diferencia de otras berenjenas, la berenjena tailandesa se puede comer cruda en ensaladas o pastas de chile, aunque generalmente se combina con salsas picantes. Son excelentes a la parrilla, salteados, en escabeche o en un condimento combinado con tomate cortado en cubitos, tahini y perejil fresco servidos sobre pescado.

Dentro de las propiedades atribuidas a esta planta están el efecto antioxidante, anticancerígeno y antirreumático.





ALBAHACA SILVESTRE

Ocimum americanum

También conocida como albahaca africana, es una planta medicinal que ha sido utilizada durante siglos en África y Asia para tratar diversos malestares como infecciones respiratorias, dolores de cabeza, fievre, dolor de estómago y problemas de piel.

La planta crece hasta una altura de 1,5 metros y tiene hojas ovaladas de un color verde oscuro con flores que suelen ser de color blanco o lavanda.

Se puede utilizar de la misma forma que la albahaca Ocimum basilicum (la especie comercializada globalmente), para hacer salsas, para condimentar pastas, ensaladas y carnes







EPAZOTE / KA'AE / PAICO

Dysphania ambrosioides

El epazote es una planta herbácea y muy aromática con hojas verdes y flores pequeñas de color blanco; es común verla en los patios de las casas de las zonas rurales y se adapta a climas cálidos, semicálidos, secos y templados.

La riqueza de aceites esenciales, hace que esta planta tenga propiedades antiparasitarias y ayude a tratar otras afecciones de salud y, en la culinaria es usado principalmente como condimento en sopas, guisos, salsas, marinadas, vinagretas y aliños; además, se puede picar finamente y agregar a ensaladas para realzar el sabor.

En México, esta planta es un ingrediente indispensable para muchos de sus platillos; aunque también es posible encontrarla en la mayoría de los países de Suramérica.






RECETARIO
4

ENSALADA DE VERANO CON SANTA LUCIA



Ingredientes

1 puñado de Santa Lucia
200 gramos de garbanzos precocidos
200 gramos de tomate
200 gramos de morrón verde
200 gramos de palta
100 gramos de cebolla
4 hojas de lechuga

Preparación

Lavar la santa lucia dejándola unos minutos en remojo con agua y vinagre, escurrirla y cortarla en julianas (trozos finos)

Cortar la lechuga, la palta, el morrón y la cebolla en láminas

Cortar el tomate en trozos de nuestro gusto

En un plato para ensalada colocar todos los ingredientes, sazonar con sal y pimiento o aderezo de nuestra preferencia, mezclar y esta lista nuestra ensalada

INFUSIÓN DE VERBENA



Ingredientes

15 gramos o 1 cucharada sopera de hojas de Verbena

1 L de agua

Preparación

Hervir las hojas de verbena en el litro de agua y dejarlas por unos minutos,

Filtrar la mezcla y beber el líquido resultante

JUGO VERDE DE KA'AE CON LIMÓN



Ingredientes

1 manojo de hojas de Ka'ae
500 mL de Agua
500 mL de Leche
2 -3 Limones
Azúcar

Preparación

Lavar las hojas y triturarlas, colocar en la licuadora junto con la leche, el agua y el jugo de los limones, agregar azúcar al gusto y licuar hasta obtener una mezcla homegenea.

CHIPS DE LLANTEN



Ingredientes

30 hojas grandes de llantén
2 cucharaditas de aceite de sésamo o de oliva
1/4 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta de cayena
1 cucharada de semillas de sésamo blanco y/o negro
1 cucharadita de azúcar

Preparación

Precalentar el horno a 150 °C

Lavar las hojas, secarlas, mezclarlas con el condimento y extenderlas en bandejas para hornear.

Hornear hasta que las hojas estén crujientes (aprox. 10 a 20 minutos, dependerá del tamaño de las hojas)

Servir como aperitivo o como condimento

Se pueden conservar durante varias semanas en un recipiente hermético.

PESTO DE ORA-PRO-NÓBIS

Ingredientes



1 taza de hojas de ora-pro-nóbis
1/2 diente de ajo
1/2 taza de queso rallado
1/3 taza de nueces
1/2 taza de aceite de oliva
Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

Picar las hojas de ora-pro-nóbis

Licuar todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta que todos los ingredientes esten triturados y se pueda observar un aspecto cremoso

CREMA DE MAÍZ VERDE CON KA'AE



Ingredientes

1 manojo de hojas de Epazote
Maíz dulce
1 Cebolla
2 Ajos
Agua, Caldo de pollo o de verduras
Manteca
Sal

Preparación

Dorar la cebolla y el ajo con un poco de manteca y sal

añadir el maíz y seguir dorando

Añadir el caldo y el epazote y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos

Pasar por la batidora o licuadora

Ajustar de sal y espesor con el caldo

FAGOTTINI O EMPANADAS CON MASA DE EPAZOTE



Ingredientes

Para la Masa

250gramos de harina de trigo
100 mL de agua
50gramos de manteca derretida o aceite
Un manojo de hojas y tallos tiernos de epazote
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de vinagre blanco

Relleno

200 gramos de frutos de mburucuyá verdes
100 gramos de queso cremoso
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Preparación

RELLENO (se puede usar cualquier relleno)

Cortar la mburucuyá en cubos pequeños y sofreírlas junto a los condimentos por 5 minutos

Incorporar el queso y remueva hasta que se funda y se integre a la preparación

Retire del fuego y deje enfriar

MASA

Colocar en una licuadora el agua, las hojas de epazote, el vinagre y la sal, procesándolo durante varios minutos y barriendo cada tanto las paredes del vaso.

Colar el líquido en un bol, mezclándolo con la harina y manteca. Amasar hasta obtener un bollo liso

Cubrir con papel plástico y dejar reposar por 15 minutos

Sobre una mesada enharinada, estirar la masa hasta un grosor de 1-2 milímetros.

Cortar piezas cuadradas de unos 10 cm de diámetro y Depositar una cucharadita del relleno

PARA ARMARDO DEL FAGOTTINI

Levantar dos puntas opuestas diagonalmente y unirlas en el centro, hacer lo mismo con las otras dos puntas y presionar con los dedos para sellar los bordes en forma de cruz

PARA ARMADO DE LA EMPANADA

Cortar discos de masa y colocar un poco de relleno, doblar la masa en dos y sellar los bordes para obtener una forma de empanada clásica.

LLevar las empanadas o los fagottini al horno previamente calentado a temperatura medio-fuerte por 15 minutos o hasta que las piezas comiencen a dorarse.

IMiBio
INSTITUTO MISIONERO DE BIODIVERSIDAD

MISIONES
GOBIERNO

Las Plantas Alimenticias No Convencionales son mucho más que ingredientes: son parte de nuestra historia, de la memoria de los pueblos y de la biodiversidad que sostiene la vida en nuestra región. Cada hoja, fruto o raíz que aprendemos a reconocer y a cuidar nos recuerda que la naturaleza nos ofrece un banquete infinito, siempre que sepamos tomar de ella con respeto y devolverle en cuidado.

Ojalá que este documento sea un punto de partida para mirar con otros ojos lo que crece a nuestro alrededor, animarte a experimentar nuevos sabores y, sobre todo, a sumarte a la tarea de conservar este patrimonio vivo. Porque proteger las PANC es también proteger la tierra, la cultura y el futuro que compartimos.

