La Cocina al Rescate de los Cultivos Olvidados

NEWSLETTER - N. 2

Red CultIVA

© de los textos e imágenes: Los autores

CultIVA: Red Iberoamericana de Cultivos Infrautilizados y Marginados con Valor Agroalimentario

Año: 2021

Núm. 2

Editores: Nilda Dora Vignale, Mª Lelia Pochettino y J. Esteban Hernández Bermejo

Diseño: Francisca Tarifa García

ISBN: 978-84-15413-41-7

Financiado por: CYTED

PROGRAMA IBEROAMERICANO

CYTED

CIENCIA Y TECNOLOGÍA PARA EL DESARROLLO

La Cocina al Rescate de los Cultivos Olvidados

Nilda Dora Vignale

María Lelia Pochettino

J. Esteban Hernández Bermejo

(eds.)

INDICE

5 **Presentación**

Capítulo de Introducción

11 **Cardos de acá y de allá**
J. Esteban Hernández Bermejo, María Lelia Pochettino y Marta Hernández Clemente

Snacks y Conservas

19 **Achojcha**
María Laura Pérez y María Lelia Pochettino

21 **Ají Quitucho**
Leila Ayelén Salomé Gimenez

24 **Algarrobillo**
María Laura Ciampagna

28 **Ancañoca**
Nilda Dora Vignale

32 **Maiz Pisingallo Redondo**
Rafael Vidal

36 **Mandioca**
Violeta Furlan

39 **Tetecho**
Ana Isabel Moreno-Calles y Selene Rangel-Landa

42 **Yuquilla**
Yalbeiry Labarca Rojas

Platos Principales

47 **Ababol**
Natalia Silvana Petrucci

50 **Acelga-Brava**
Margarida Moldão e Maria Dalila Espírito-Santo

52 **Agracejo**
J. Esteban Hernández Bermejo

57 **Almorta**
Manuel Pardo de Santayana

61 **Bonete**
Judith Cevallos Espinosa y Jesús Juan Rosales Adame

64 **Collejas**
Francisca Herrera Molina

69 **Diente de León**
Melisa Auge, María Pilar Martínez, Camila García Ahon, Griselda Acuña, Fernanda Day Pilaría, María Belén Doumecq, Natalia Petrucci, Pablo Stampella y María Lelia Pochettino

72 **Espinaca China**
Julio. A. Hurrel, Jeremías P. Puentes y Patricia M. Arenas

75 **Guaje Rojo**
Belinda Josefina Maldonado Almanza, Angélica María Alemán Octaviano y María Guadalupe Rangel Altamirano

80 **Jejy'a**
Norma Hilgert, Juan Pablo Bauzá y Mariela Bauzá

84 **Judión de La Granja**
Almudena Lázaro Lázaro

87 **Labaça**
Maria Dalila Espírito-Santo e Margarida Moldão

91 **Membrillo**
Daniela Alejandra Lambaré

94 **Mostaza China**
Jeremías P. Puentes, Patricia M. Arenas y Julio. A. Hurrell

97 **Nabo de Valdemanco**
Laura Aceituno-Mata

101 **Papa del Aire**
Nilda Dora Vignale

103 **Parota**
Jesús Juan Rosales Adame y Judith Cevallos Espinosa

106 **Pepino Amargo**
Patricia M. Arenas, Julio. A. Hurrell y Jeremías P. Puentes

109 **Poleo**
Javier Tardío

112 **Tagarninas**
Marta Hernández Clemente y J. Esteban Hernández Bermejo

116 **Xhahal Abal**
María del Rocío Ruenes Morales

120 **Zapallito**
María Lelia Pochetino

122 **Zumaque**
Virginia Bermejo Fernández y J. Esteban Hernández Bermejo

Platos Dulces

129 **Apepú**
Pablo C. Stampella y Santa Fleitas

133 **Arazá**
Lorena Frachia y Mercedes Rivas

135 **Boniato**
Sara Pereira Cardoso y Mariana Vilaró Varela
137 **Cayote**
Analía Martínez
140 **Granada**
Virginia Bermejo Fernández y J. Esteban Hernández Bermejo
144 **Guayabo del País**
Laura Rosano
146 **Manzana Criolla**
María Soledad Villalba
148 **Mburucuya**
Patricia Riat y María Lelia Pochettino
151 **Mora**
Gustavo Delucchi y María Lelia Pochettino
153 **Tomate de Campo**
Marina Eva Acosta
155 **Zapallo Verruguiento**
Mariana Vilaró Varela y Sara Pereira Cardoso
158 **Zapote Prieto**
Yaqueline Antonia Gheno-Heredia, Laura Castañón-Romero, María del Carmen Castañón Romero y Ana Soledad Juárez Salas

Bebidas, Infusiones, Jarabes
163 **Algarrobo Blanco**
María Laura López
166 **Árbol**
Aylen Capparelli
174 **Chañar**
Estela N. Flores
177 **Sauco**
Ana Ladio
182 **Tala**
María Belén Doumecq

Capítulo final
187 **Butiás en Red**
Rosa Lia Barbieri, Mercedes Rivas, Marene Machado Marchi y María Sara Zubía

DIENTE DE LEÓN

Melisa Auge[1], María Pilar Martínez[1], Camila García Ahon[1], Griselda Acuña[1], Fernanda Day Pilaría[1], María Belén Doumecq[2], Natalia Petrucci[2], Pablo Stampella[2] y María Lelia Pochettino[2]

Nombre científico: *Taraxacum officinale* F.H. Wigg.

Familia: Asteraceae

Otros nombres vernáculos: amargón, achicoria amarga

Origen y distribución: es una planta de Eurasia, que luego se ha dispersado por todo el mundo. Se puede encontrar en baldíos, campos y parques con césped.

Descripción: El diente de león es una hierba con hojas dentadas que forman una roseta pegada al suelo. Estas hojas pueden medir entre 5 y 25 cm y de su forma dentada deriva su nombre popular. Del centro de la roseta se eleva un tallo hueco que lleva una característica "flor" amarilla, que de hecho son inflorescencias. Cuando fructifica, los pequeños frutos (aquenio) con pelos otorgan al conjunto una característica forma esférica. Gracias a estos pelos serán transportados por el viento, y son conocidos como "panaderos". Al partirla, toda la planta exuda un látex blanco.

A. Planta de diente de león; B. Inflorescencia (corte longitudinal); C. Flor; D. Infrutescencia; E. Papus; F. Semilla

---

[1] Laboratorio de Análisis Cerámico, Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. Proyecto de Extensión *De yuyos, plantas y saberes. Convivencias e intercambios en el Parque Costero del Sur.*

[2] Red CultIVA - Grupo Argentina Norte, Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. Proyecto de Extensión *De yuyos, plantas y saberes. Convivencias e intercambios en el Parque Costero del Sur.*

Receta: ***Tarta de diente de león***

Ingredientes: Para la masa: 1 ½ taza de harina leudante; ¼ taza de aceite, agua c/n; pimentón, semillas, sal, otros condimentos a gusto.

Para el relleno: un atado de hojas de diente de león (entre 300 y 400 gr); ½ taza de salsa blanca (¡ricota o queso untable también quedaría muy bien!); 2 huevos; condimentos a gusto; queso rallado o queso fresco para cubrir.

Precaución: la zona de recolección del diente de león debe estar limpia de residuos y heces animales. Lavar dejando reposar durante 10 minutos en agua con lavandina (5 cm^3 de lavandina o una cucharadita por cada litro de agua).

Elaboración: Para la masa: en un bowl o sobre la mesada, mezclar la harina con los condimentos, agregar el aceite, se formará una arena gruesa. Ir agregando agua hasta que se forme una masa tierna. Envolver la masa en un film y dejar descansar 30 minutos. Luego estirar con palo de amasar o con los dedos sobre una tartera aceitada. Para el relleno: blanquear las hojas de diente de león, escurrir, picar, agregar la salsa blanca y los huevos. Con esta mezcla rellenar la tarta. Cubrir con trozos de queso fresco o espolvorear con queso rallado. Hornear unos 25-40 minutos a horno moderado alto.

Tarta de diente de león

Origen de la receta: esta receta es una versión generada por integrantes del proyecto de extensión universitaria *De yuyos, plantas y saberes. Convivencias e intercambios en el Parque Costero del Sur* (estudiantes, graduados y docentes del Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada y del Laboratorio de Análisis Cerámico de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo de la Universidad Nacional de La Plata) cuyo objetivo es potenciar el uso de la flora espontánea y saberes asociados del litoral del Río de la Plata, en la provincia de Buenos Aires, Argentina.

Las tartas, son comidas de gran difusión entre nuestras preparaciones, omnipresentes en los almuerzos en la oficina por la facilidad para su manipulación, usando gran diversidad de masas y rellenos. Esta receta es una especie de torta pascualina, preparación originaria de la Liguria en el Norte de Italia y ampliamente difundida en

Uruguay y Argentina por la inmigración de personas con esos orígenes. En este caso se ha quitado la cubierta superior de masa, utilizando queso para cubrir.

Historia y tradiciones: El diente de león es un componente muy conspicuo en todos los terrenos baldíos de nuestros entornos, pero, a pesar de esto, es generalmente desconocido su uso como alimento. Se puede utilizar exactamente igual que otras verduras de hoja, cruda en ensaladas o cocidas. Sólo hay que recordar que es amarga, sabor que ha cambiado, atenuándose en nuestras verduras por milenios de mejoramiento. Además, puede usarse la raíz tostada o torrada (tostada con azúcar) y molida, en infusión como sustituto del café. Las inflorescencias también pueden consumirse en ensaladas o para la elaboración de miel o vino. Como todas las plantas amargas de la familia Asteraceae es colagogo, favorece la digestión y es considerada una hierba depurativa. En “El vino del estío”, Ray Bradbury nos relata una experiencia maravillosa, donde el diente de león es el gran protagonista.

Recolección de diente de león