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

ABABOL

Natalia Silvana Petrucci[1]

Nombre científico: *Papaver rhoeas* L.

Familia: Papaveraceae

Otros nombres vernáculos: Amapola

Origen y distribución: La especie es de origen euroasiático, y es maleza en sus lugares de origen. Esta especie fue cultivada por sus flores, hojas, látex y semillas. Actualmente se distribuye también espontáneamente por Argentina, Chile y Uruguay.

Descripción Es una planta anual de hasta 0,80 m de altura. Posee tallos erguidos, ramificados, hirsutos al igual que las hojas, de contorno ovado, pinnatipartidas, con dientes terminados en un pelo rígido. Las flores tienen pedúnculos hirsutos y pétalos anchamente obovados, borde levemente ondeado, blancos, escarlatas o púrpuras, en general con una mancha casi negra en la base. El fruto es un cápsula subglobosa o anchamente obovoide con numerosas semillas reniformes de 0,5-1 X 0,3-0,6 mm, reticuladas (IBODA 2020).

Aspecto general
(Köhler's Medicinal Plants, 1887)

[1] Red CultIVA – Grupo Argentina Norte. Becaria Posdoctoral, Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada, (LEBA), Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

Receta: ***Revuelto de ababoles***

Ingredientes: 2 rosetas de hojas de amapola; aceite; 1 diente de ajo; 1 cebolla; 2 huevos.

Elaboración: Se recolectan las hojas más tiernas, preferentemente las de la roseta basal de la planta ni bien brotan. Antes de consumirlas hay que limpiarlas, entre otras cosas para que suelten su punto de amargor. Se pone cebolla con ajo en aceite caliente, luego se incorporan las hojas de amapola y se rehoga todo junto. Una vez que están tiernas se le incorporan los huevos revueltos condimentados a gusto (sal, pimienta, pimentón, orégano, ají molido).

Origen de la receta: Esta preparación es originaria de Andalucía, Aragón, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Islas Baleares y Murcia. Se ha obtenido la información de fuentes bibliográficas (Conect-e! s/f; Tardío *et al.*, 2018) y se ha adaptado a partir de la experiencia personal.

Revuelto de ababoles

Historia y tradiciones: Las hojas verdes frescas (antes de la floración) al cocinarse pierden las propiedades venenosas, aunque tienen efectos sedantes por los alcaloides que contiene, por lo que su consumo como alimento ha venido decayendo en el sur de Europa. En nuestro país no se ha registrado su consumo, razón por la cual se considera NUS.

Aparece citada por Teofrasto, en el siglo III a.C, en su obra Historia de las Plantas. Allí se comenta tanto su uso alimentario como el medicinal. Textualmente se dice “la amapola tiene una raíz que purga por arriba y que algunos usan como remedio de epilépticos”. Dioscórides (siglo I, en la versión de Laguna, 1566: IV, 63), recomienda la amapola como hipnótica y dice de ella que: “cociendo 5 o 6 de sus cabezas en tres ciatios de vino, dalos a beber a quien quieras para que se adormezcan. Bebido un acetábulo de su simiente, con aguamiel, ablanda ligeramente al vientre. Se mezcla también con los pasteles de miel y en las toras con miel y sésamo para los mismos efectos. Las hojas con las cabezuelas aplicadas como cataplasma disipan las inflamaciones. También su decocción, aplicada como somnífero”.

Planta joven

Referencias:

Conect-e! (s/f). *Papaver rhoeas.* https://conecte.es/index.php/es/plantas/1588-papaver-rhoeas/usos-tradicionales.

Tardío, J.; M. Pardo de Santayana; R. Morales; M. Molina; L. Aceituno, eds. (2018). *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad agrícola*. Volumen 1. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Madrid. 420 pp.