

Plantas silvestres comestibles: del campo al plato

Mucho antes de que existieran supermercados o cultivos intensivos, las personas conocían y aprovechaban las **plantas silvestres comestibles** que crecían a su alrededor. No eran "malas hierbas", sino recursos valiosos: verduras de temporada, condimentos, frutos, semillas o brotes que complementaban la alimentación cotidiana.

Este conocimiento no era improvisado. Se basaba en la **observación**, la **experiencia** y la **transmisión oral**. Saber cuándo recolectar un brote tierno, cómo pelar un tallo espinoso o qué parte debía cocinarse formaba parte de una cultura campesina profundamente conectada con el territorio. Así, plantas como el cardo mariano, el llantén, el ombligo de Venus o el puerro silvestre pasaban del campo a la mesa en forma de ensaladas, revueltos, guisos o sencillos bocados crudos compartidos durante la jornada.

Muchas de estas preparaciones eran humildes, pero ingeniosas. Aprovechaban los momentos óptimos de crecimiento —la primavera para los brotes, el invierno para las hojas basales— y aplicaban técnicas sencillas: pelar, hervir, macerar, aliñar o saltear. La cocina silvestre era, ante todo, **cocina de temporada y de proximidad real**.

Esta exposición invita a mirar el entorno con otros ojos: reconocer, respetar y valorar esas plantas que, desde siempre, han estado ahí esperando ser entendidas.

Verdolaga

Beldroega
Portulaca oleracea L.

“No te extiendas verdolaga, que no es la huerta tan grande ni el hortelano tan rico”



Descripción breve

La verdolaga (*Portulaca oleracea*) es una planta herbácea anual que crece muy cerca del suelo, extendiéndose en forma de alfombra. Sus tallos son carnosos, de color verdoso o rojizo, y tienen la capacidad de almacenar agua, lo que le permite resistir bien el calor y la sequía.

Las hojas son pequeñas, ovaladas y succulentas, dispuestas de forma alterna o en pequeños grupos. Las flores, de color amarillo intenso, tienen cinco pétalos y se abren únicamente cuando hay sol. Tras la floración produce pequeñas cápsulas que contienen numerosas semillas negras.



Dónde encontrarla

Crece con facilidad en huertos, jardines, solares, cunetas y campos de cultivo, especialmente en lugares donde el suelo ha sido removido. Prefiere terrenos ricos en nutrientes, por lo que es habitual en espacios humanizados o zonas agrícolas. Es una planta muy común durante la primavera y el verano, cuando desarrolla mayor parte de su crecimiento.



Partes comestibles

- De ella se consumen principalmente los tallos tiernos y las hojas carnosas, en especial cuando la planta es joven y mantiene toda su jugosidad.
- Puede recolectarse durante la primavera y el verano, momento en que sus tejidos están más frescos. Se consume tanto cruda, directamente en el campo o en ensalada, como cocinada, incorporada a guisos o salteados. Su textura ligeramente crujiente y su sabor suave con un toque ácido la hacen muy apreciada también en la cocina actual. Es una de las plantas silvestres más ricas en **omega-3**, incluso más que muchas verduras cultivadas.



Receta tradicional

Sopa tradicional de verdolagas con patatas (influencia portuguesa)

Para prepararla se utilizan beldroegas (verdolagas) frescas, bien limpias, junto con ajos, patatas, aceite de oliva, laurel, sal y un toque de vinagre. Tradicionalmente también se añaden huevos escalfados y, en muchas versiones, queso de cabra seco, que aporta un matiz intenso y característico.

En primer lugar, se sofríen los ajos laminados y una hoja de laurel en aceite de oliva. Se incorporan las patatas troceadas y las beldroegas, cubriendo todo con agua. Se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas y el conjunto bien integrado. Se ajusta de sal y se añade un ligero toque de vinagre, que realza el sabor vegetal de la verdolaga.

Finalmente, se escalfan los huevos directamente en la sopa y se sirve bien caliente, acompañada, si se desea, de unas lascas de queso de cabra seco.



Pamplina

Hierba gallinera, moruja
Stellaria media (L.) Vill.

“No me vengas con pamplinas”



Descripción breve

La pamplina es una planta herbácea anual de pequeño tamaño, muy tierna y de crecimiento rastrero. Presenta tallos finos, verdes y frágiles, con una característica línea de pelos que recorre uno de sus lados, rasgo útil para su identificación. Sus hojas son opuestas, ovaladas y de borde entero, con peciolo corto en las inferiores y sin él en las superiores.

Las flores son pequeñas, blancas y discretas, con cinco pétalos profundamente divididos que dan la impresión de ser diez. Florece prácticamente durante todo el año en condiciones favorables, lo que la convierte en una de las plantas silvestres más abundantes y accesibles.



Dónde encontrarla

- Se encuentra en huertos, jardines, campos de cultivo, praderas, cunetas y terrenos removidos.
- Prefiere suelos húmedos y ricos en nutrientes, y es muy común en zonas templadas.
- Está presente en casi toda la península ibérica y en gran parte del mundo.



Partes comestibles

- Son comestibles las hojas, los tallos tiernos y las flores.
- Se pueden consumir tanto crudos como cocinados, sobre todo cuando la planta es joven.



Curiosidades

- A pesar de considerarse una “mala hierba”, es una planta muy nutritiva, rica en vitaminas y minerales.
- Ha sido utilizada tradicionalmente como alimento para aves de corral, de ahí uno de sus nombres comunes.



Receta tradicional

Pamplina salteada o en ensalada (basada en la bibliografía)

En la tradición rural europea y mediterránea, la pamplina se ha consumido habitualmente cruda en ensaladas, mezclada con otras verduras silvestres, aliñada con aceite de oliva, vinagre y sal.

También se emplea ligeramente salteada con ajo, como verdura de acompañamiento o añadida a tortillas y potajes, aprovechando su textura suave y su sabor delicado.



Maruja

Berro de fuente, pamplinilla de agua
Montia fontana L.

“Si la maruja la canta el cuco, ya no vale”



Descripción breve

La maruja es una planta herbácea anual o perenne de pequeño tamaño, de aspecto delicado y textura muy tierna. Presenta tallos finos, carnosos y rastreros, de los que surgen hojas opuestas, ovaladas o redondeadas, de color verde claro y superficie lisa.

Las flores son pequeñas, blancas o ligeramente rosadas, con cinco pétalos, y aparecen solitarias o en pequeños grupos. Su crecimiento es rápido y está muy ligado a la presencia constante de agua limpia y fresca, lo que la convierte en una buena indicadora de ambientes húmedos bien conservados.



Dónde encontrarla

- Crece de forma silvestre en manantiales, fuentes naturales, arroyos, praderas encharcadas y bordes de acequias, siempre en zonas de agua limpia y corriente lenta.
- Es frecuente en áreas montañosas y atlánticas, así como en zonas húmedas del norte y oeste de la península ibérica. También aparece en otras regiones templadas de Europa.



Partes comestibles

- Son comestibles las hojas, los tallos tiernos y los brotes jóvenes, que se consumen de forma habitual en crudo, aprovechando su textura suave y su sabor fresco.



Curiosidades

- Tradicionalmente se ha recolectado en primavera como una de las primeras verduras silvestres del año.
- Su dependencia de aguas limpias hace que hoy sea menos abundante en zonas alteradas, lo que aumenta su valor ecológico.



Receta tradicional

Ensalada tradicional de maruja (basada en la bibliografía)

Según la bibliografía etnobotánica y la tradición rural, la maruja se ha consumido principalmente cruda en ensalada. Tras lavarla cuidadosamente, se aliña con aceite de oliva virgen extra, vinagre o limón y una pizca de sal. En algunas zonas se acompaña con huevo cocido o patata, formando ensaladas sencillas de primavera que destacan por su frescura y ligereza.



Colleja

Collejón, conejera
Silene vulgaris (Moench) Garcke

“Ya viene el mes de los pobres, / ya viene la caza de grillos, / espárragos y collejas...”



Descripción breve

La colleja es una planta herbácea silvestre, perenne o bienal según el ambiente. Presenta tallos delgados y algo ramificados, de color verde tirando a azulado. Sus hojas son simples, alargadas y opuestas, con textura tierna cuando son jóvenes. Las flores son blancas y llamativas, con pétalos profundamente divididos. Se reconocen con facilidad por su cáliz inflado en forma de “vejiga” o pequeño farolillo (rasgo muy característico de la especie). Florece principalmente en primavera y comienzos de verano.



Dónde encontrarla

Crece de forma espontánea en medios alterados por la acción humana: bordes y campos de cultivo, márgenes de caminos, ribazos, taludes y zonas abiertas con buena luz. También se presenta en claros de bosque, y a veces colonizando suelos pedregosos.



Partes comestibles

- Hojas tiernas, brotes jóvenes y tallos jóvenes, antes de su floración.
- Se consumen sobre todo cocinados, ya que en crudo pueden resultar algo fibrosos o menos agradables, dependiendo del estado de la planta.



Curiosidades

- Ha sido un recurso alimenticio fundamental en épocas de escasez. Ya en el siglo XVII, Cienfuegos (hacia 1627) señalaba que, cocidas con agua y sal, se guisaban como espinacas y calmaban el hambre con gusto.
- Existen referencias históricas donde se refleja que los habitantes de Menorca sobrevivieron en 1685 a una gran hambruna, tras perder sus cultivos por una plaga de langosta, gracias al consumo de esta planta.



Receta tradicional

Tortilla tradicional de collejas

Según la tradición rural, las collejas se han consumido principalmente en tortilla. Para ello se recolectan brotes tiernos, se lavan bien y se escaldan brevemente o se rehogan con ajo y aceite de oliva. Una vez la planta está tierna, se mezcla con huevo batido y se cuaja a fuego medio. En algunas zonas se añade cebolla o patata, y se considera un plato típico de primavera, sencillo y muy nutritivo.



Malva

Malva, panetes
Malva sylvestris L.

“Si te curas con malvas, mal vas”



Descripción breve

La malva es una planta herbácea silvestre, perenne o bienal, muy común y fácil de reconocer. Presenta tallos erectos o algo rastreros, ramificados y ligeramente cubiertos por una vellosidad de pelos finos, cortos y suaves. Sus hojas son grandes, redondeadas o palmeadas, con lóbulos poco marcados y tacto suave. Las flores son de color rosa a violeta intenso, con venas más oscuras que las recorren de forma longitudinal. Aparecen de forma abundante desde la primavera hasta bien entrado el verano.



Dónde encontrarla

- Crece de manera espontánea en bordes de caminos, huertos, solares, ribazos, cunetas y terrenos removidos. Se adapta bien a suelos ricos en nitrógeno y es habitual cerca de zonas habitadas.
- Prefiere lugares soleados o ligeramente sombreados, tanto en zonas rurales como periurbanas.



Partes comestibles

- Hojas jóvenes, flores y, en menor medida, los frutos tiernos.
- Las hojas se consumen preferentemente cocinadas, en crudo pueden resultar algo ásperas. Al cocerse liberan mucilagos, ello les da una textura suave y ligeramente gelatinosa. Las flores se pueden usar crudas como adorno o añadidas a ensaladas.



Curiosidades

El color malva debe su nombre a las flores de esta planta, pero su popularización se produjo en el siglo XIX gracias a un descubrimiento accidental. En 1856, el joven químico británico William Henry Perkin intentaba sintetizar quinina, un medicamento contra la malaria, cuando obtuvo por error un residuo de color violeta. Al comprobar que aquel compuesto servía para teñir tejidos de forma estable, creó el primer tinte sintético de la historia, conocido como *malveína*. Este nuevo colorante revolucionó la industria textil y permitió que los tonos violáceos, hasta entonces caros y exclusivos, se popularizaran en el siglo XIX.



Receta tradicional

Guiso sencillo de malvas

Las hojas jóvenes de malva se recolectan antes de la floración. Se lavan bien para cocerlas en agua con sal hasta que estén tiernas. Después han de rehogarse con ajo y aceite de oliva y pueden acompañarse con patata, arroz o legumbres. En algunas zonas añaden un huevo escalfado o ligan el guiso con un poco de harina. Así conseguimos un plato humilde, pero nutritivo y muy apreciado en la cocina tradicional.

Otra posibilidad es colocar las hojas, una a una, sobre una bandeja de horno. Darle un toque de aceite con un pincel y hacerlas a ciento ochenta grados, hasta que su textura sea crujiente. Si se añade sal y un poco de pimentón son un gran aperitivo.



Cardillo | *Scolymus hispanicus* L.

“Los cardillos de abril para mí, los de mayo para mi hermano y los de junio para mi burro”



Descripción breve

Al crecer forma primero una roseta de hojas basales grandes, alargadas y hondamente recortadas, con bordes algo espinosos. Estas hojas presentan a menudo un nervio central grueso y carnoso (pencas); es la parte más apreciada para su consumo.

A medida que la planta se desarrolla, emite un tallo rígido y alcanza cerca de un metro de altura. Está cubierto de hojas más duras y espinosas. Sus flores, de color amarillo intenso, aparecen agrupadas en pequeñas inflorescencias protegidas por espigas, y florecen en primavera y comienzos del verano.



Dónde encontrarla

Habita en barbechos, lugares incultos y bordes de caminos, por lo general en zonas frecuentadas por personas y animales domésticos. Vive tanto en suelos ácidos como básicos, arenosos o arcillosos, aunque suele preferir los arenosos con algo de humedad. En España aparece en la mayor parte del país.



Partes comestibles

De forma habitual se consumen los peciolo y los nervios centrales de las hojas basales llamados pencas. Se pelan para eliminar la parte fibrosa y los pinchos. Se utilizan como verdura cocinada, aunque en algunas zonas también se han consumido en crudo.



Curiosidades

- En algunas zonas rurales antiguas se aprovechaba el látex de la planta por su capacidad de cuajar la leche. Este hecho permitía emplearlo en la elaboración casera de quesos, cuajadas e incluso yogures, como recurso natural disponible en el entorno.
- Por otro lado, el cardillo también cumple un papel ecológico importante. Sus semillas maduras y partes florales son consumidas por distintas aves, especialmente pequeños fringílidos como el pardillo, sobre todo después de la época de cría.



Receta tradicional

Cocido de cardillos con garbanzos

El cocido de cardillos con garbanzos es un plato tradicional de la cocina rural, ligado a la recolección primaveral de esta verdura silvestre. Para prepararlo, los garbanzos se ponen en remojo la noche anterior. Los cardillos han de ser limpiados con cuidado. Deben eliminarse las partes duras para conservar solo los nervios y peciolo tiernos, los cuales merecen un buen lavado.

En una olla se colocan los garbanzos escurridos, los cardillos, cebolla picada, ajos, aceite de oliva y sal, cubriendo todo con agua. Se cuece a fuego lento hasta que los garbanzos estén tiernos. Al final se añade pimentón y se deja reposar unos minutos.

Se sirve caliente, acompañado de pan, como un plato sencillo, nutritivo y muy representativo de la cocina tradicional.



Cardo mariano

Silybum marianum L. Gaertn.

“Cardo mariano, cardo de leche”



Descripción breve

Planta herbácea robusta, generalmente bienal (desarrolla su ciclo de vida en dos años). Es de porte imponente y muy fácil de reconocer por sus grandes hojas verde brillante con llamativas manchas blancas y bordes espinosos. Forma primero una roseta basal y, al florecer, desarrolla un tallo alto y ramificado coronado por grandes capítulos de flores púrpuras o violáceas, rodeadas de brácteas espinosas. Toda la planta tiene un aspecto vigoroso y defensivo... aunque es más aprovechable de lo que parece.



Dónde encontrarla

Crece en cunetas, bordes de caminos, barbechos, descampados y terrenos removidos, con preferencia en zonas soleadas y suelos nitrogenados. Es común en regiones mediterráneas y se adapta bien a ambientes secos.



Partes comestibles

- En invierno y a comienzos de primavera se recolectan las hojas basales, aprovechando sus pecíolos (rabillos de las hojas) y nervios centrales (pencas), que pueden comerse cocinados.
- Más adelante, cuando la planta empieza a desarrollarse, se utiliza el brote tierno pelado y el escapo floral (tallo que sujeta la cabeza florida): pueden consumirse crudos —directamente en el campo o en ensalada— o también preparados como verdura.
- Antes de que las flores se abran por completo, la inflorescencia inmadura (cabeza florida) se aprovecha, ya sea cruda o cocinada, a modo de una pequeña alcachofa silvestre. Incluso las semillas se han consumido crudas en infusión.



Recetas tradicionales

Cabezas florales en crudo o cocidas

La parte inferior de las cabezuelas florales inmaduras se consumía cruda, aprovechando su textura jugosa. En algunos lugares también se preparaban cocidas, como cualquier otra verdura de temporada.

Pecíolos y nervios cocinados

Los pecíolos y nervios centrales de las hojas basales (pencas), recolectados antes de que la planta florezca, se pelan para eliminar espinas y partes duras. Después se cocinan como una verdura más: hervidos y posteriormente rehogados, o incorporados a guisos tradicionales.



Ajenjera

Ternillos, coyarbos
Chondrilla juncea L.

“Raíz de ajonjera, chicle de la era” (*)



Descripción breve

Planta herbácea perenne, de aspecto esbelto y tallos largos, delgados y muy ramificados, en general erectos y casi sin hojas en la parte superior. Las hojas basales forman una roseta y son alargadas, profundamente lobuladas, mientras que las hojas caulinares son escasas y reducidas. Las flores son pequeñas, de color amarillo, agrupadas en capítulos discretos que aparecen desde finales de primavera hasta el verano. Al romper sus tallos segrega un látex blanquecino muy característico.



Dónde encontrarla

- Crece de forma espontánea en campos cultivados, barbechos, cunetas, pastizales secos y bordes de caminos.
- Es frecuente en suelos pobres y soleados, especialmente en zonas mediterráneas y de clima continental.



Partes comestibles

- Brotes tiernos, cogollos y tallos jóvenes.
- Se consumen, con preferencia, cuando son muy jóvenes.



Curiosidades

- Destaca por la extraordinaria cantidad de nombres comunes que recibe según la zona, reflejo de su amplio uso tradicional: agujeras, agingera, ajenjera, ajonjera, ajujeras, ajunjeras, alijonja, alijonjeras, angujera, collalbo, cornigüela, coyarbera, coyarbo (brote tierno o “cogollo” de la ajonjera), coyarbo (cogollo), coyarbos, coyarbos blancos, coyargos, escoba de coyarbo, genjerina, grillos o gengerinas, jujeras, lejunjeras, tallos o cholos, ternillo, ternillo (brote), ternillos.
- (*) En algunas zonas se aprovechaba el látex pegajoso que soltaba la raíz de la ajonjera para hacer “chicles” caseros para los niños. Se recogían las gotitas para juntarlas hasta formar pequeñas bolitas, que luego se masticaban a modo de goma natural.



Receta tradicional

Ensalada de ternillos

En la tradición popular, se consumía siempre en primavera. Los brotes tiernos, cogollos y tallos jóvenes eran conocidos como ternillos, coyarbos o ajonjera. La recolección se hacía cuando la planta aún estaba tierna, antes de que el tallo endureciera y aumentara el amargor. Tras recogerlos, los brotes se lavaban bien para eliminar tierra e impurezas y, en ocasiones, eran dejados un tiempo en agua fría para suavizar el sabor.

Una forma habitual de consumo era en ensalada. Los ternillos se troceaban y aliñaban con aceite de oliva, sal y vinagre o limón. A veces tenían el acompañamiento de cebolla, tomate u otras hortalizas disponibles. Esta preparación sencilla refleja la cocina rural de aprovechamiento y el uso de verduras silvestres estacionales.



Ajopuerro

Ajo o puerro silvestre
Allium ampeloprasum

“El ajo y el hombre ruin, donde nace quiere morir”



Descripción breve

Es una planta herbácea y perenne (vive varios años), muy parecida al puerro cultivado. Crece a partir de un bulbo subterráneo, del que brotan hojas largas, planas y carnosas, de tono verde azulado (verde glauco). Cuando llega la floración, levanta un tallo alto y robusto que termina en una llamativa bola de pequeñas flores (inflorescencia esférica), normalmente blancas o rosadas. Si se frota o corta, toda la planta libera ese inconfundible aroma entre ajo y puerro.



Dónde encontrarla

Crece de forma espontánea en campos, cunetas, ribazos, pastizales, linderos y terrenos removidos, sobre todo en zonas soleadas. Es frecuente en ambientes mediterráneos y también en áreas de clima continental, especialmente en suelos relativamente secos.



Partes comestibles

- Su bulbo puede comerse crudo o cocinado; en ejemplares silvestres suele ser pequeño (entre 2 y 6 cm) y de sabor intenso. Se consumen las hojas, crudas o cocidas, disponibles desde finales de otoño hasta primavera.
- Las flores también son comestibles y tienen un sabor similar al de las hojas, aunque su textura es algo seca y se usan mejor como toque aromático. Además, produce bulbillos pequeños, abundantes pero algo laboriosos de recoger, con un sabor suave a ajo, ideales para ensaladas, platos cocinados o para encurtir.



Curiosidades

El nombre *ampeloprasum* tiene un origen muy curioso y bastante descriptivo. Proviene del griego antiguo ἀμπελόπρασον (ampelóprason), una palabra formada por *ámpelos*, que significa "vid" o "viñedo", y *práson*, que significa "puerro". Es decir, su significado literal sería "puerro de los viñedos". Este nombre no es casual. Ya en la antigüedad se observó que esta planta aparecía con frecuencia en viñas y terrenos similares. De este hecho procede el propio nombre científico y conserva esa pista sobre el lugar donde era habitual encontrarla.



Receta tradicional

Ajopuerro en crudo

El ajo porro silvestre, una vez recolectado, se limpia bien y pela ligeramente para retirar la parte más externa. Una de las maneras más antiguas de consumirlo es en crudo, tal cual, acompañado de un trozo de pan y, si se quiere, una pizca de sal, igual que se hacía antiguamente con la cebolla. Para conservarlo, existe la tradición de guardarlo en vinagre, lo que permite disfrutar de su sabor durante más tiempo.



Ombbligo de Venus

Basilio, sombrero, cazuelita
Umbilicus rupestris
(Salisb.) Dandy

“Los ombligos de venus curaban los sabañones”



Descripción breve

Planta herbácea perenne, pequeña y muy característica por sus hojas redondeadas y carnosas, con una depresión central que recuerda a un ombligo, de ahí su nombre popular. Las hojas forman rosetas pegadas a muros, roquedos o taludes húmedos. En primavera emite un tallo largo y fino, del que cuelgan pequeñas flores acampanadas de color verdoso o amarillento, dispuestas en racimo. Es una planta suculenta, adaptada a vivir en grietas y paredes sombrías.



Dónde encontrarla

Crece en muros antiguos, paredes de piedra, tejados, roquedos y taludes húmedos, sobre todo en zonas sombrías y con cierta humedad ambiental. Es frecuente en regiones mediterráneas y atlánticas, siempre asociada a suelos pedregosos o grietas donde apenas hay tierra.



Partes comestibles

Las hojas tiernas se consumen cuando están jóvenes y carnosas, antes de que pierdan jugosidad con la floración. Tienen una textura fresca y crujiente, con un sabor suave y ligeramente ácido, muy refrescante.



Curiosidades

Dentro de los usos tradicionales ha tenido funciones muy distintas. Los pastores mezclaban sus flores secas con la picadura de tabaco para fumarla. En el campo de la medicina popular, las hojas machadas y mezcladas con manteca se ponía como cataplasma en las heridas. Ambos usos son en la actualidad desaconsejables.



Receta tradicional

Cazuelita de salmón

Una forma sencilla y muy vistosa de disfrutar el ombbligo de Venus es prepararla en frío. Después de recolectar las hojas jóvenes y sanas, se lavan con cuidado para después secarlas bien con el fin de evitar que quede agua sobre ellas. A continuación, las colocamos extendidas en una bandeja o plato. La idea es emplear cada hoja como si fueran pequeñas cucharas naturales. Encima de cada hoja ponemos un trocito de salmón ahumado, doblado o enrollado. Se aliñan justo antes de servir con un hilo de aceite de oliva virgen extra, unas gotas de limón y, si se desea, una pizca de sal (con moderación, porque el salmón ya aporta bastante).



Llantén

Plantago lanceolata L.

“Llantén menor, cinco nervios”



Descripción breve

Planta herbácea, perenne, muy común y fácil de reconocer por sus hojas alargadas y estrechas, dispuestas en roseta basal y recorridas por nervios paralelos muy marcados (generalmente cinco). Desde el centro de la roseta surgen tallos finos y erectos, rematados por una espiga cilíndrica de pequeñas flores pardoverdosas. Están rodeadas por llamativos estambres blanquecinos.



Dónde encontrarla

Crece de forma espontánea en prados, cunetas, bordes de caminos, pastizales y terrenos pisoteados, tanto en ambientes rurales como urbanos. Tolerancia bien el pastoreo y la compactación del suelo, por lo que es frecuente en zonas transitadas.



Partes comestibles

- Hojas jóvenes. Las hojas se recolectan cuando son tiernas, ya que con el tiempo se vuelven más fibrosas y marcadas por sus nervios.
- Espigas tiernas, antes de endurecerse y formar las semillas.



Curiosidades

- Es una planta clave para muchas orugas de mariposas y polillas, pues sus hojas sirven de alimento a numerosas larvas de lepidópteros, contribuyendo así a la biodiversidad de praderas y pastizales.
- Además, en países como Gran Bretaña se cultiva de forma intencionada como forraje de alta calidad para el ganado, debido a su riqueza en minerales y su buen valor nutritivo.



Receta actualizada

Paté de aceitunas y llantén silvestre

Para preparar este paté vegetal se trituran 150 g de aceitunas (negras o verdes), 50 g de hojas frescas de llantén (*Plantago major*, *P. lanceolata* o *P. minor*), previamente lavadas y troceadas, un diente de ajo y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Se bate todo hasta obtener una pasta homogénea, añadiendo más aceite si es necesario para ajustar la textura.

El resultado es un paté intenso y ligeramente herbáceo, ideal para untar en pan, acompañar quesos o servir como aperitivo.

