BIBLIOTECA
NATURA

RIUS

100 PLANTAS QUE SE COMEN



EDITORIAL POSADA

http://riuss.blogspot.com



RIUS nació en Zamora, Michoacán, en 1934, de nombre real Eduardo del Río. Antes de dedicarse al periodismo gráfico fue seminarista, burócrata, vendedor ambulante, muertero y finalmente caricaturista, oficio en el que ha desarrollado una inagotable creatividad. Usted ya lo conoce; hizo durante varios años la serie cómica *Los agachados*, sin repetirse ni una sola vez, y ha escrito más de 20 libros, casi todos de contenido didáctico que no se nota, porque uno igual se muere de risa. . . Recuerde *La panza es primero, No consulte a su médico, Cómo suicidarse sin maestro, Economía para ignorantes, Laxikón Economikón, El yerberito ilustrado*, etcétera.

Ha obtenido premios nacionales e internacionales como caricaturista y cartelista, y su libro *Cuba para principiantes* ha sido traducido a más de 12 idiomas. Estos antecedentes no han sido obstáculo para que de todas las revistas y periódicos de México en donde ha colaborado lo hayan corrido por sus ideas políticas.

Este nuevo libro de RIUS que hoy les ofrecemos, *100 plantas que se comen*, es su última creación. Estas 100 plantas que se comen ya se las ha comido él, y como no se ha muerto, entonces es que sí funcionan. Una mano que vuela y una mente lúcida son las mejores tarjetas de presentación de este extraordinario caricaturista de incansable ingenio. Usted ya lo conoce.

http://riuss.blogspot.com

RIUS

100 PLANTAS QUE SE COMEN

EDITORIAL POSADA

http://riuss.blogspot.com

Primera edición, septiembre de 1984

© 1984, Eduardo del Río (Rius)
© 1984, Editorial Posada, S. A.
Oculistas No. 43/Planta alta
Col. El Sifón 09400 México, D. F.
Hecho en México/*Printed in Mexico*

Derechos reservados

ISBN 968-433-116-9



INTRODUCCION

TOMANDO EN CUENTA QUE EN TODO EL MUNDO HAY MÁS DE TRES MIL PLANTAS COMESTIBLES -CON LA INCLUSION DE FRUTAS- ESTE LIBRITO SONARÁ RIDÍCULO A LOS ESPECIALISTAS. VISTA SU BREVEDAD Y ESCASEZ DE MATERIAL DE TIPO INFORMATIVO "PROFUNDO"! CIEN PLANTAS -SIN INCLUIR FRUTAS- QUE PUEDEN COMERSE, NO SON MUCHAS APARENTEMENTE, AUNQUE A LA HORA DE BUSCARLAS, CATALOGARLAS, CLASIFICARLAS E IDENTIFICARLAS EN NUESTRO PAÍS, ME PARECIERON QUE ERAN COMO MIL...

AUN ASÍ, ACLARO QUE, AUNQUE SON PLANTAS TODAS QUE CRECEN EN MÉXICO, NO SON TODAS LAS QUE SE COMEN EN MÉXICO. QUISIERA -PARA FUTURAS EDICIONES- QUE LOS LECTORES ENRIQUECIERAN CON SU AYUDA ESTE LIBRO, ENVIANDO DATOS Y DEMÁS DE LAS PLANTAS QUE NOTEN FALTAN EN ÉL, LO QUE SERÁ DE ANTEMANO AGRADECIDO.

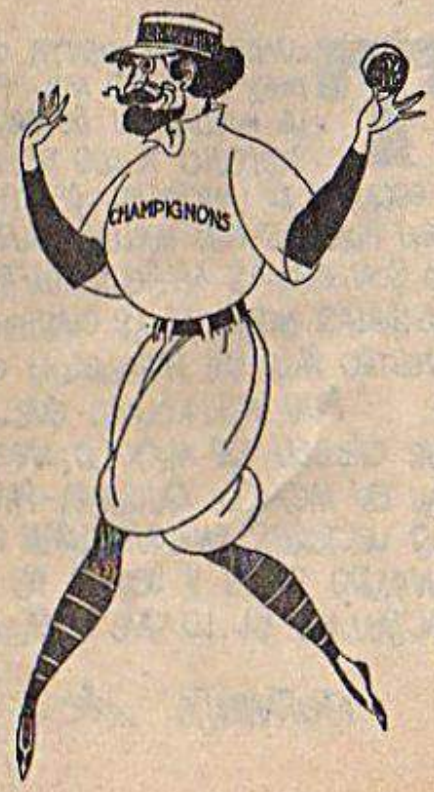
ATENTAMENTE

Eduardo del Río G.
Apartado 139-C
CUERNAVACA, MOR. 62050

http://riuss.blogspot.com

IMPERTINENTE ACLARACIÓN: EN EL LIBRO NO SE INCLUYEN NI LAS FRUTAS, NI LAS PLANTAS DE CONDIMENTO (OREGANO, TOMILLO, CLAVO, MENTA, ETC) POR RAZONES OBVIAS...*





* RAZONES OBVIAS: TODO MUNDO SABE QUE TODAS LAS FRUTAS SON COMESTIBLES Y QUE TODOS LOS CONDIMENTOS SÓLO SON ÚTILES COMO SABORIZANTES DE LA COMIDA. NO COMO ALIMENTOS EN SÍ.



EL MUNDO SE ACERCA CADA DÍA HACIA UNA CATASTRÓFICA ESCASEZ DE ALIMENTOS, OCASIONADA POR LA CRIMINAL POLÍTICA DE LA GRAN POTENCIA. LOS CAMBIOS CAPRICHOSOS -Y YA DÁNDOSE- DEL CLIMA, EL AGOTAMIENTO DE LA TIERRA, LA ESCASEZ DE FERTILIZANTES, LA MUERTE DE LAS ABEJAS, EL MAL USO DE LOS GRANOS Y LA PÉSIMA ADMINISTRACIÓN DE LA TIERRA POR GOBIERNOS INEPTOS.

LA ESCASEZ ESTÁ A LA VISTA, AGUDIZADA POR LAS CATÁSTROFES NATURALES QUE CADA DÍA SON MÁS FRECUENTES (Y SERÁN MÁS FRECUENTES EN ADELANTE).

ESTE LIBRITO TRATA DE SER UNA GUÍA PARA LA CRISIS QUE SE AVECINA, PARA QUE LA GENTE SEPA -AL MENOS- QUÉ PLANTAS PUEDEN ESTAR A SU ALCANCE CUANDO LAS COSAS SE PONGAN FEAS.

http://riuss.blogspot.com

ACACIA



ESTA PLANTA, QUE EN MÉXICO SE LLAMA **MEZQUITE**, ES LA PRODUCTORA DE LA FAMOSA Goma Arábiga, (LO MEJOR PARA LA TOS Y GARGANTA IRRITADA), QUE SE OBTIENE HACIENDO INCISIONES EN LA CORTEZA. CHUPE UN PEDACITO Y LISTO.

ACACIA (Acacia vera)



EFECTIVAMENTE: EN EL SAHARA, A FALTA DE OTRO ALIMENTO, SE SOSTIENEN DIAS ENTEROS CHUPANDO LA GOMA ARABIGA.

http://riuss.blogspot.com

ACEDERA

ESTA ES UNA PLANTA SILVESTRE, QUE CRECE EN TODAS PARTES DEL MUNDO. CONTIENE, ENTRE OTRAS COSAS, HIERRO Y FÓSFORO, Y SU RAÍZ - DESECADA AL SOL - SE USA EN MEDICINA.



Rumex acetosa

YO LO QUE QUIERO SABER ES SI SE COME, Y CÓMO!



CLARO: LA Acedera (también llamada Vinagrera), ES COMESTIBLE. SE PUEDE COMER CRUDA, EN ENSALADA, O COCIDA, EN SOPA. TIENE LAS MISMAS VIRTUDES QUE LAS ESPINACAS. (Y SABE PARECIDO..)

ACEITUNAS

LA ACEITUNA ES EL FRUTO - verde o negro - DEL OLIVO, UN ARBOL ORIGINARIO DEL MEDIO ORIENTE, Y AFINCADO YA EN MEDIO MUNDO. DONDE SE DA MEJOR ES EN EL MEDITERRÁNEO EUROPEO.



olea europaea.

¡YA LOS GRIEGOS LAS COMÍAN!



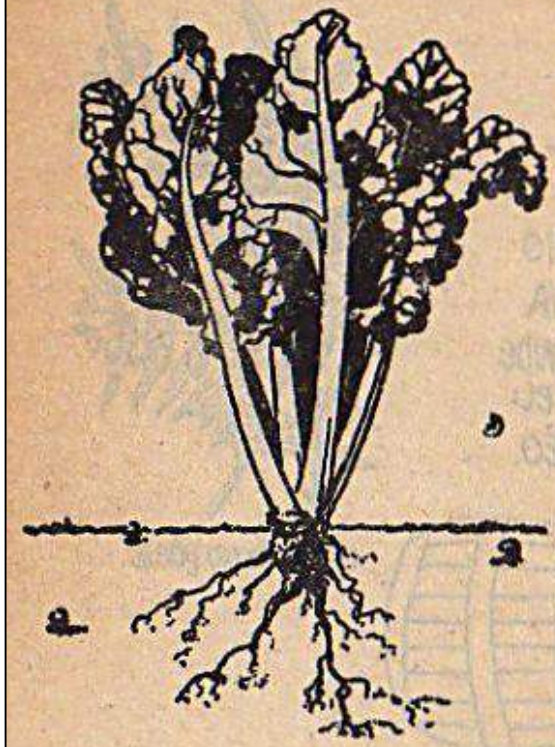
LAS ACEITUNAS - EL ALIMENTO MÁS ANTIGUO DEL MUNDO - CONTIENEN SODIO, POTASIO Y FÓSFORO EN CANTIDADES APRECIABLES; UN POCO DE PROTEINA Y CASI NADA DE GRASA: ALIMENTAN Y NO ENGORDAN!



DE LA ACEITUNA SE EXTRAE EL ACEITE DE OLIVO, EL MEJOR ACEITE PARA GUISAR, AUNQUE TAMBIÉN - GULP - EL MÁS CARO.

http://riuss.blogspot.com

ACELGA



Beta vulgaxis.

■ ESTA PLANTA ES MÁS CONOCIDA QUE LA MARIHUANA -Y MEJOR- AUNQUE NO SE FUMA. SE COMENZÓ A CULTIVAR PARA LA COCINA, DESDE EL SIGLO XV, Y HAY UNAS 17 VARIEDADES REGADAS POR EL MUNDO.

→ PUEDE COMERSE CRUDA EN ENSALADA, O COCIDA, EN SOPAS.



.CONTIENEN

- vitamina A
- Hierro
- Fósforo
- Sodio
- Potasio
- Calcio y
- un poco de PROTEINA (3g.)

ACHICORIA

LA ACHICORIA (AMARGA), LLAMADA TAMBIÉN Lechugilla, ES UNA PLANTA CASI SILVESTRE QUE SE DA MUY FACILMENTE EN DIVERSOS CLIMAS. SUS FLORES SON AZULES Y SUS HOJAS VERDE OSCURO.





cichorium intybus.

DE LA ACHICORIA SE APROVECHAN DOS COSAS: LA RAIZ Y LAS HOJAS.



LA RAIZ, TOSTADA Y MOLIDA, ES UN SUCEDÁNEO DEL CAFÉ

LAS HOJAS SIRVEN COMO ENSALADA - CRUDA O COCIDA Y PUEDEN COMERSE TAMBIÉN EN SOPA O SOFRITAS CON MANTEQUILLA. TAMBIÉN SIRVEN COMO UN BUEN TÉ PARA EL ESTREÑIMIENTO Y LOS CÓLICOS BILIOSOS.

(AH, Y PUEDE SEMBRARSE EN MACETAS. ¿QUÉ TAL?)

http://riuss.blogspot.com

AJO

¿QUIÉN NO CONOCE EL AJO?

¡UHHH HUELE A 3 CUADRAS!



(Allium Sativa)

ADEMÁS DE SUS TREMENDÍSIMAS VIRTUDES CURATIVAS, EL AJO SE COME -EN EUROPA- UNTADO CON MANTEQUILLA SOBRE PAN NEGRO, Y ES RIQUÍSIMO Y VITAMINANTE, O COMO SE DIGA...



¿MÁS DATOS? CONSULTE "EL YERBERITO ILUSTRADO".

Y UNA ÚLTIMA VIRTUD DEL AJO: SE DICE QUE ES BASTANTE AFRODISÍACO...

ALCACHOFA



(SE USA A VECES COMO INSULTO...)





Cynara Scolimus

ES UN GRAN ALIMENTO DIGESTIVO Y TÓNICO, Y DE PILÓN CONTIENE HIERRO EN ABUNDANCIA, POR LO QUE SE RECOMIENDA NO BOTAR EL AGUA EN QUE SE CUECEN LAS ALCACHOFAS. MEJOR ÚSESE PARA HACER AHÍ LA SOPA, QUE RESULTA: ASÍ UN ALIMENTO RECOMENDABLE PARA LOS DÉBILES Y ANÉMICOS.



A buena hora me lo dicen!

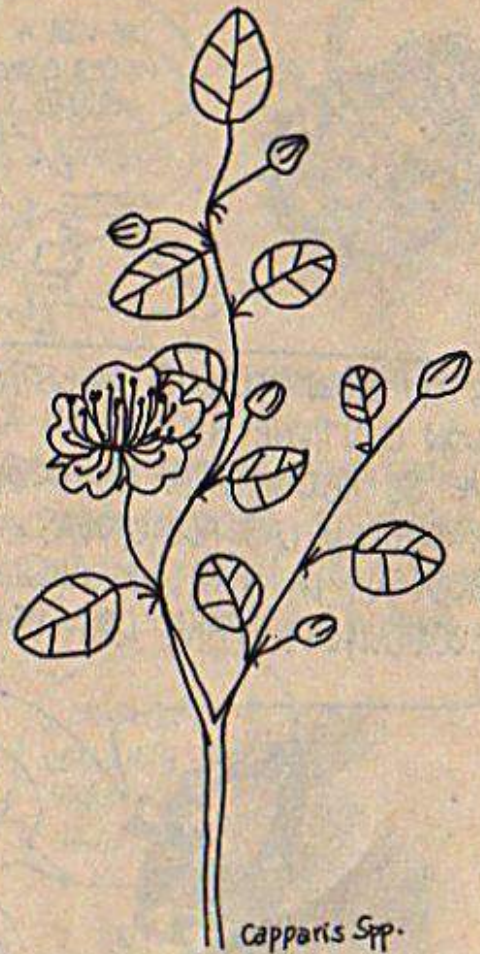
http://riuss.blogspot.com

ALCAPARRA

EL ALCAPARRO ES UN ARBUSTO ORIGINARIO DEL MEDITERRÁNEO. QUE DA UNOS PEQUEÑOS FRUTOS RELLENOS CON SEMILLAS.

ESOS FRUTOS, YA COCIDOS, SE USAN EN LA COCINA PARA CONDIMENTAR -CON MUY BUEN SABOR- ALGUNOS GUISOS.

EN LA INDIA SE COMEN LA ALCAPARRA CRUDA, Y EN EL AFRICA OCCIDENTAL CONSUMEN TAMBIÉN LA RAIZ, ASADA.



Capparis Spp.

TAMBIÉN TIENE SUS PROPIEDADES MEDICINALES, ASTRINGENTES Y PURGANTES.

ALFALFA



Medicago sativa.

LA ALFALFA... ¿SE COME? DIRAN USTEDES QUE SÍ, PERO POR LAS VACAS, Y TIENEN RAZÓN: LAS GRANDES CONSUMIDORAS DE ALFALFA SON LAS VACAS Y CONGÉNERES...



PORQUE LA ALFALFA ES UN ALIMENTO RIQUÍSIMO EN PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES, FORTALECEDOR DE NERVIOS Y DIENTES DEPURADOR DE LOS RIÑONES Y ESTIMULADOR DEL CEREBRO.

¿CÓMO CONSUMIRLA?

DE DOS FORMAS: EN GERMINADOS CON LA SOPA O ENSALADA O EN JUGO (LICUADO). CUALQUIERA DE LAS DOS ES BARATÍSIMA

http://riuss.blogspot.com

ALGARROBO

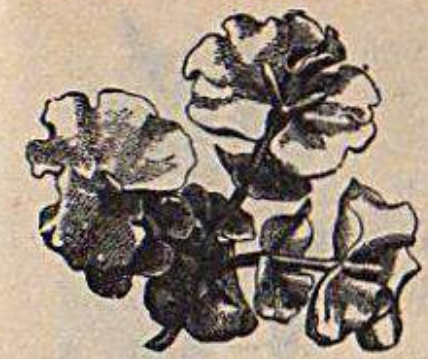


Ceratonia Siliqua

→ ARBOLOTE CUYA MADERA SE USA EN EBANISTERÍA, CUYA GOMA SE USA COMO COLORANTE Y CUYOS FRUTOS SE COMEN EN VARIAS FORMAS. A SABER:

- LA PULPA DE LA VAINA SE COME COMO DULCE, ASÍ COMO ESTÁ. CRUDA
- LAS PEPITAS, TOSTADAS Y MOLIDAS, SE EMPLEAN EN VEZ DE CAFÉ.
- REDUCIDO A POLVO, SE TOMA COMO SI FUERA CHOCOLATE, Y ES MUY NUTRITIVO.
- DE LA CÁSCARA DE LA VAINA, YA LOS EGIPCIOS SACABAN UNA ESPECIE DE MIEL, QUE USABAN PARA PRESERVAR LA FRUTA
- FINALMENTE, SE PUEDE HACER VINO TIPO-CHICHA.

ALGAS



LAS ALGAS SON LOS VEGETALES DEL MAR, Y UNO DE LOS MEJORES ALIMENTOS (Y UNO DE LOS MÁS DESAPROVECHADOS)

LAS ALGAS - QUE CASI ÚNICAMENTE SE CONSUMEN A DIARIO EN EL JAPÓN Y GALES DEL SUR - SON UNA FUENTE EXTRAORDINARIA DE MINERALES (MÁS DE 19), PROTEÍNA, VITAMINAS (A, B, D Y E) Y CARBOHIDRATOS EN MENOR PROPORCIÓN



ACTUALMENTE QUIENES MÁS SE APROVECHAN DE LAS ALGAS SON LAS VACAS Y DEMÁS GANADO, PERO POCO A POCO EL HOMBRE ESTÁ DANDOSE CUENTA DE LAS ENORMES POSIBILIDADES DE LAS ALGAS COMO ALIMENTO DEL FUTURO. (EN MEXICO SE HA EMPEZADO A CONSUMIR EL ALGA SPIRULINA).



http://riuss.blogspot.com

AMARANTO





AMARANTHUS HYPOCHONDRIACUS

EL AMARANTO CONSTA EN LOS VIEJOS CÓDICES AZTECAS, COMO UNO DE LOS TRIBUTOS QUE MOCTEZUMA II RECIBÍA CADA AÑO DE SUS VASALLOS. SUS MINÚSCULAS SEMILLAS, DE LA QUE CADA PLANTA PRODUCE MILLONES, SON UNA DE LAS MÁS GRANDES FUENTES DE PROTEÍNA (MÁS QUE EL TRIGO) DE LA NATURALEZA.

↳ POR SI USTED NO LO SABE, LA ALEGRÍA, ESE MEXICANÍSIMO DULCE DE SEMILLAS PEGADAS CON MIEL, NO ES MÁS QUE AMARANTO.

↳ LO QUE SEGURO QUE CASI NADIE SABE, ES QUE TAMBIÉN LAS HOJAS DE LA PLANTA SON COMESTIBLES, IGUAL QUE SI FUERAN ACELGAS O ESPINACAS, Y CON EL SABOR DE ÉSTAS.

↳ OTRA: EL AMARANTO REQUIERE MUY POCO CUIDADO Y SE PUEDE SEMBRAR HASTA EN LAS MACETAS DE SU PATIO.

APIO



Apium Graveolens

EL APIO (NO CONFUNDIR CON EL OPIO) SE PUEDE COMER CRUDO O COCIDO, EN SOPA, EN ENSALADA (INCLUSO LAS HOJAS), SIN DESPERDICIAR LA RAÍZ EN EL CASO DE LA VARIEDAD DENOMINADA APIO Nabo.



CRECE PRÁCTICAMENTE EN TODO EL MUNDO, Y CON SUS TALLOS SE HACEN TODA CLASE DE SOPAS, NUTRITIVAS Y MINERALIZANTES ADEMÁS DE SABROSAS. EL CALDO QUE PRODUCE SU COCIMIENTO NO DEBE TIRARSE: SE BEBE Y ES UN EXCELENTE MEDICAMENTO CONTRA LAS ENFERMEDADES DEL HÍGADO Y LOS RIÑONES

http://riuss.blogspot.com

ARROZ

EL ARROZ, ALIMENTO POR EXCELENCIA EN LOS PAÍSES DE ORIENTE Y USADO COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA OTROS ALIMENTOS, ES EL MÁS POBRE EN PROTEÍNAS DE TODOS LOS CEREALES. SU MEJOR APROVECHAMIENTO ES AL CONSUMIRLO EN SU FORMA **INTEGRAL**, NO PULIDO. EXISTEN EN EL MUNDO UNAS 300 VARIEDADES DE ARROZ. TAMBIÉN PUEDE USARSE COMO BEBIDA (EN HORCHATA), O COMO LICOR (EL FAMOSO SAKE CHINO-JAPONÉS)



oryza sativa

AVENA

LA AVENA, CONTRARIO AL ARROZ, ES UNO DE LOS CEREALES MÁS NUTRITIVOS Y AGRADABLES, Y PUEDE COMERSE EN MUCHAS FORMAS: EN PAPILLA, COMO BEBIDA (HORCHATA), COMO PAN O GALLETAS, COMO HOJUELAS SEMI-TOSTADAS, CON LECHE, EN DULCE Y HASTA EN AGUARDIENTE, TAL Y COMO SE CONSUME (HIC) EN ESCOCIA E INGLATERRA.

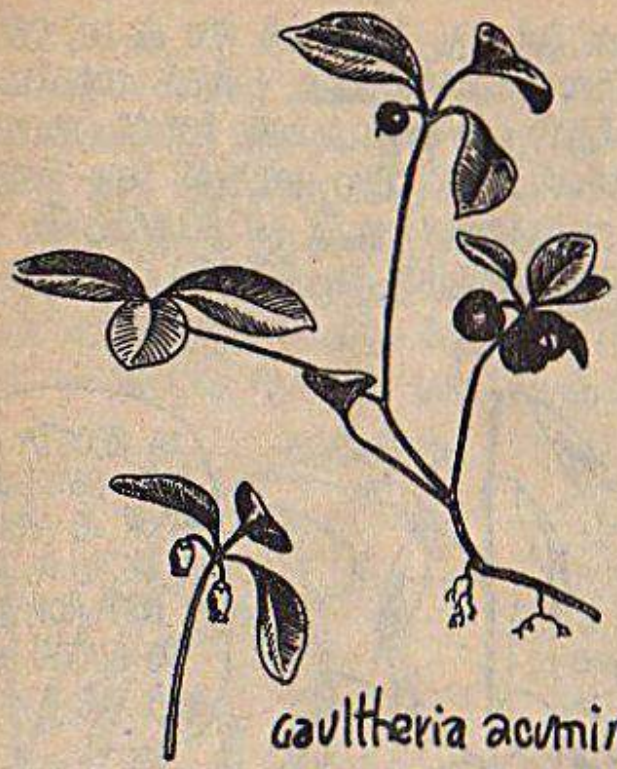


Avena sativa

Avena sativa

http://riuss.blogspot.com

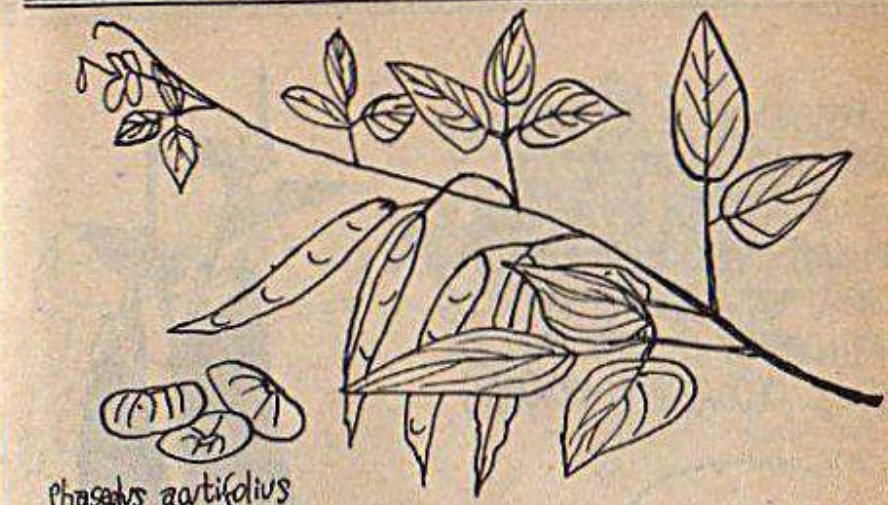
AXOPAQUE



Gaultheria acuminata

LA VARIEDAD MEXICANA DE LA GAULTERIA, SIGNIFICA EN NAHUATL "Medicina amarga del agua" Y SE UTILIZA EN MEDICINA (EN TE) CONTRA EL REUMATISMO Y PARA LAVAR LOS RIÑONES. LOS FRUTOS (ROJOS) SE COMEN Y DICEN SER DELICIOSOS. LOS INDIOS DEL NOROESTE DE LOS E. UNIDOS LOS CONSUMÍAN NORMALMENTE, Y UTILIZABAN LAS HOJAS PARA FINES MEDICINALES.

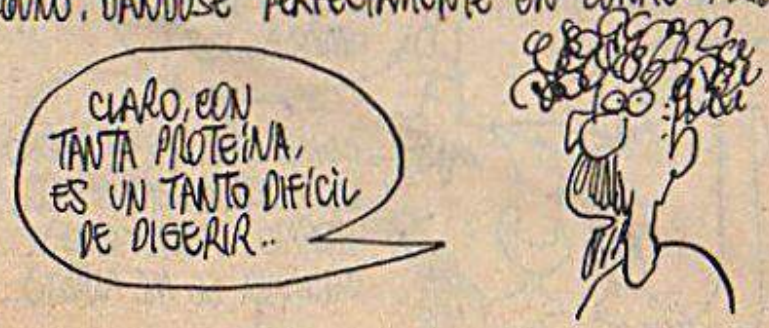
AYOCOTES



Phaseolus acutifolius

↳ FAMILIAR DE LOS FRIJOLES, EL AYOCOTE HA VENIDO SIENDO CONSUMIDO POR NUESTROS INDÍGENAS DESDE HACE SIGLOS. (LOS INDIOS PÁPAGOS LO LLAMAN Tepari)

↳ ESTE FRIJOL -EL MÁS GRANDE QUE SE CONOCE ENTRE LOS FRIJOLES- ES TAMBIÉN EL QUE CONTIENE MÁS PROTEÍNAS. SU CULTIVO NO REPRESENTA PROBLEMA ALGUNO, DANDOSE PERFECTAMENTE EN ZONAS ÁRIDAS.



http://riuss.blogspot.com

BERENJENA

LA BERENJENA SE HA CULTIVADO DESDE HACE VARIOS SIGLOS Y FUE INTRODUCIDA EN EUROPA POR LOS ÁRABES, QUE SE LA COMEN EN DOCENAS DE RICOS PLATILLOS Y LA CULTIVAN EN VARIOS COLORES Y FORMAS

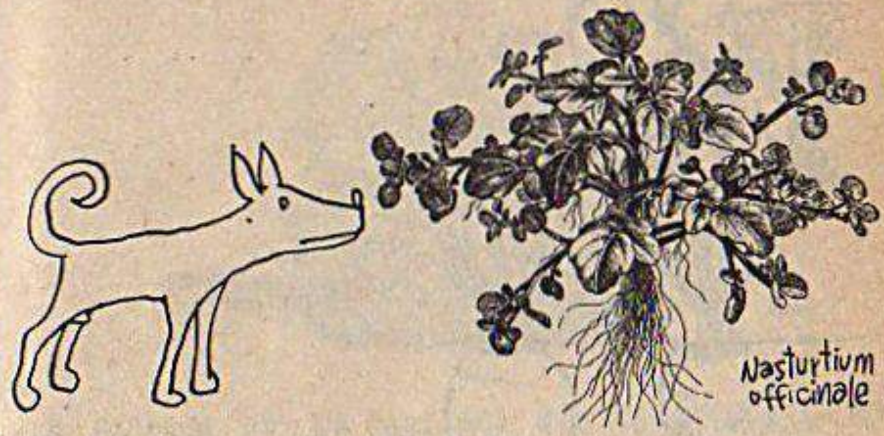


Solanum melongena (o esculenta)



COMO SEA, YO PREFIERO LAS BERENJENAS AL HORNO Y CON QUESO. CHÍN, YA SE ME ANTOJÓ...

BERRO



Nasturtium officinale

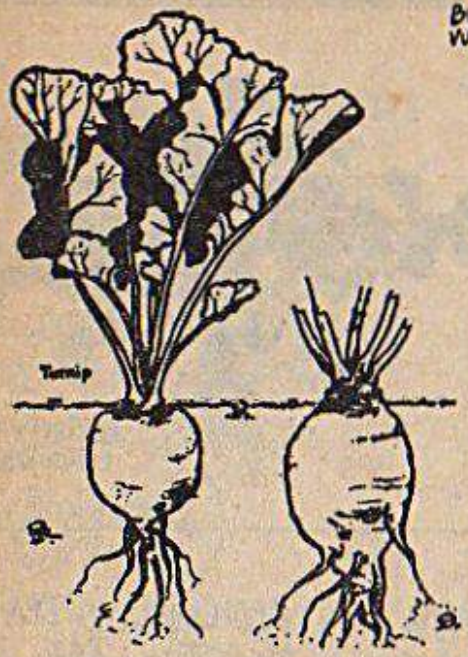
AMÉN DE SER UNA PLANTA MUY MEDICINAL, EL BERRO ES UN EXCELENTE APERITIVO Y DIGESTIVO: ABRE EL APETITO Y FACILITA LA DIGESTIÓN DE LO QUE SIGUE.

CON SAL Y LIMÓN - Y CRUDO - HACE UNA FABULOSA ENSALADA. COCIDO, PUEDE COMERSE EN SOPAS, Y SE RECOMIENDA MUCHO A LOS DIABÉTICOS POR NO TENER NADA DE AZÚCAR Y MATERIAS AMILÁCEAS (ALMIDONES).



http://riuss.blogspot.com

BETABEL



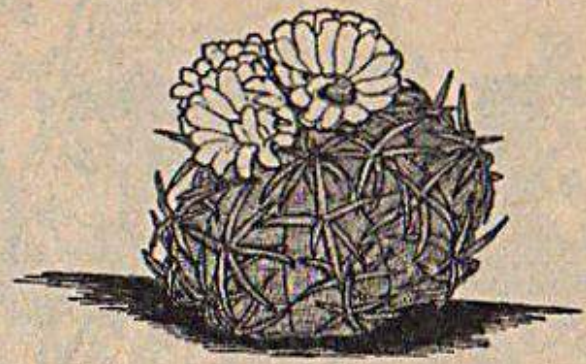
EL BETABEL ES MUY CONOCIDO EN MÉXICO, AUNQUE NO TAN CONSUMIDO COMO DEBIERA.

EL BETABEL ES RIQUÍSIMO EN MINERALES, APARTE TIENE PROTEÍNAS, VITAMINAS, CALORÍAS, LO QUE LO HACE UN EXCELENTE (Y ECONÓMICO) ALIMENTO PARA COMBATIR ANEMIAS Y DEBILIDADES, TANTO COMIDO COMO BEBIDO, CRUDO COMO COCIDO.

ADEMÁS, SU CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS ES MUY BAJO, NO ENGORDA. Y SU SABOR ES AGRADABLE.

28 AH, NO TIRE A LA BASURA LAS HOJAS: TAMBIÉN SON UN EXCELENTE ALIMENTO, CRUDAS O COCIDAS. (Ah, de una variedad -LA REMOLACHA- se fabrica azúcar.)

BIZNAGA



LA BIZNAGA ES UNA CACTÁCEA QUE SE ENCUENTRA EN ZONAS DESÉRTICAS O SEMI-DESÉRTICAS DEL PAÍS. DE SU PULPA SE FABRICA UN DELICIOSO DULCE - EL ACITRÓN -, Y LA PLANTA DA UNOS PEQUEÑOS "CHILES" MUY SABROSOS, QUE SE CONVIERTEN EN FLORES Y AL SECARSE ESTAS QUEDA UNA ESPECIE DE TUNA TAMBIÉN COMESTIBLE Y ALGO ÁCIDA.



(Y NO COMESTIBLE: SÓLO SE USA COMO PLANTA MEDICINAL).

29

http://riuss.blogspot.com

BORRAJA

LA BORRAJA ES MUY CONOCIDA COMO PLANTA MEDICINAL, EXCELENTE PARA LOS OJOS, EL HÍGADO Y LAS PICADURAS DE INSECTOS.

PERO..

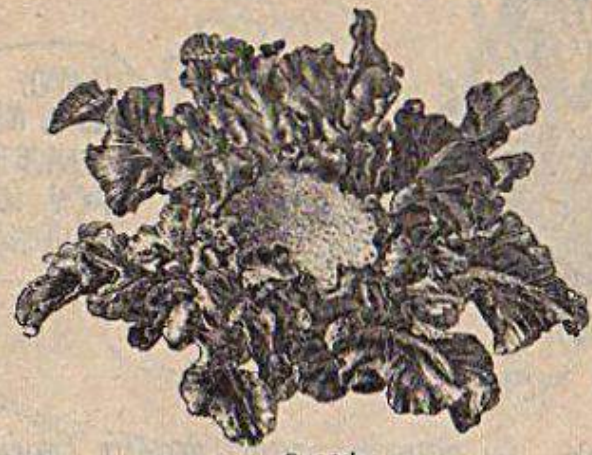
RESULTA QUE LA BORRAJA TAMBIÉN SE COME! LAS HOJAS, LIMPIAS Y COCIDAS, SON TAN BUENAS COMO LAS ACELGAS O ESPINACAS DE MR. POPEYE..!



Borrago officinalis.



BROCCOLI



Brassica

EL BRÓCCOLI ES UNA DE TANTAS PLANTAS CRUCÍFERAS (COLECITAS DE BRUSELAS, COLIFLOR, COLRABI, RUTABAGA, MOSTAZA, ETC.). AUNQUE EL SABOR DE CADA ESPECIE VARÍA MUCHO.

EL BRÓCCOLI ES FÁCIL DE CULTIVAR, AUNQUE ES MUY IMPORTANTE COSECHARLO EN EL MOMENTO ADECUADO, ANTES QUE SE VUELVA DE SABOR AMARGO. LAS HOJAS QUE LO RODEAN - COCIDAS - RESULTAN CASI IGUALES A LAS DE LA COLIFLOR.



http://riuss.blogspot.com

CACAHUATE



Arachis hypogea

APARTE DE SU CONSUMO COMO BOTANA (ENCHILADOS, TOSTADOS, SALADOS, ETC.), LOS POPULARES CACAHUATES SE PUEDEN COMER EN MUY DIFERENTES FORMAS:

* DEL CACAHUATE SE HACE ACEITE COMESTIBLE
* LA HARINA DEL CACAHUATE, COMBINADA CON LA DE TRIGO, SE EMPLEA PARA CONFECCIONAR GALLETAS Y PAN, SABROSOSAS Y NUTRITIVAS
* EL CACAHUATE VERDE PUEDE USARSE EN SOPA O EN ENSALADAS (TOSTADO ES MEJOR).
* DEL CACAHUATE SE PUEDE HACER MANTEQUILLA.
* PERO CUIDADO CON ABUSAR DE ELLOS: TIENEN DEMASIADA GRASA Y LA CÁSCARA PUEDE ADHERIRSE A LOS INTESTINOS.

CAFE



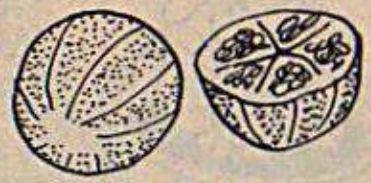
EN DOSIS MODERADAS, EL CAFÉ ESTIMULA LA DIGESTIÓN, LA CIRCULACIÓN Y LAS FUNCIONES DEL CEREBRO, Y DISMINUYE LA NECESIDAD DE ALIMENTOS (APLACA EL HAMBRE, COMO QUIEN DICE). Y QUITA EL SUEÑO...

↳ PERO... CONTENIENDO UNA DROGA (CAFEÍNA) FUERTE, NO DEBEN TOMAR CAFÉ LOS NIÑOS, NI LAS PERSONAS PREDISPUESTAS A AFECCIONES CARDIACAS O RENALES, LAS NERVIOSAS, EPILÉPTICAS, ENFERMAS MENTALES, ETC.



http://riuss.blogspot.com

CALABACILLA LOCA



Cucurbita fostidissima

ESTA NOBLE PLANTA CRECE EN LAS REGIONES SEMIDESÉRTICAS DEL PAÍS, DE SUELO POBRE Y POCA AGUA.

↓

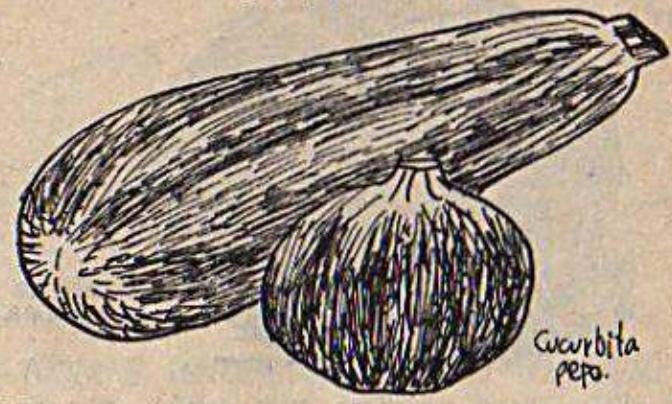
QUIZÁS SEA ESO LO QUE HACE QUE LA CALABACILLA SEA LA LEGUMBRE MÁS RICA EN PROTEÍNAS (MÁS INCLUSIVE QUE LA SOYA) Y ACEITES ESENCIALES. YA SE ESTÁ EXPLOTANDO COMERCIALMENTE PARA PRODUCIR ACEITE DE COCINA.



CLARÍN: AUNQUE SU SABOR ES UN POQUITO AMARGO, COCIDA ES UN BUEN ACOMPAÑANTE DE CUALQUIER GUISO. (RELLENAS DE QUESO SON UNA COMIDA COMPLETA).

CALABACITAS

(AYOTLI = AZTECAS)



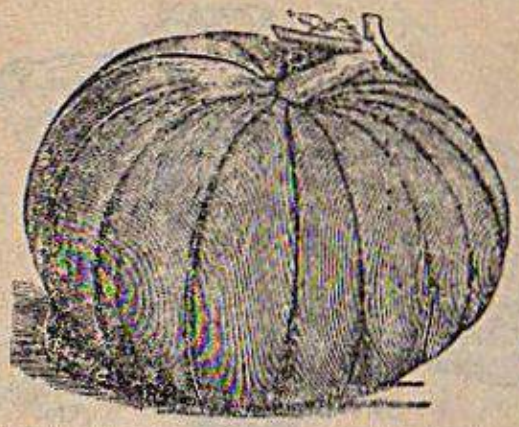
Cucurbita pepo.

ALGUNA VEZ LA MARÍA FELIX DIJO QUE EL SECRETO DE SU FIGURA (Y CUTIS) ERA EL CONSUMO DE CALABACITAS EN SU JUGO. LAXANTE Y DIURÉTICA, POBRE EN CARBOHIDRATOS Y RICA EN SODIO, POTASIO, MAGNESIO, CLORO Y FÓSFORO. (NO OLVIDAR LAS RICAS FLORES DE LA CALABACITA!)



http://riuss.blogspot.com

CALABAZA



cucurbia máxima

DE ORIGEN CHILENO, LA CALABAZA SE EXTENDIÓ POR TODA AMÉRICA GRACIAS A LOS VIAJES DE LOS SRES. CONQUISTADORES, MISMOS QUE LA LLEVARON A EUROPA.



→ PRÁCTICAMENTE TODO, MENOS LA CÁSCARA.

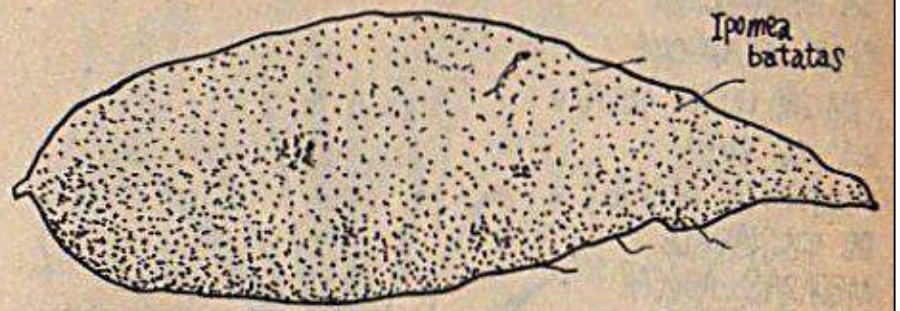
→ LA PULPA (QUE SE PREPARA EN MIL FORMAS COMO DULCE)

→ LAS SEMILLAS (O PEPITAS) QUE SE COMEN TOSTADAS O "CAPEADAS" CON MASA DE MAÍZ.

→ LAS SEMILLAS PUEDEN SERVIR PARA UN RICO DULCE TIPO JAMONCILLO O EN PALANQUETA. ETC, ETC.

CAMOTE

(BONIATO)



LOS AZTECAS CONSUMÍAN ESTE RICO TUBÉRCULO PARA LAS GRANDES CAMINATAS, ESPECIALMENTE PARA SUBIR CERROS. TAMBIÉN EMPLEABAN EL AGUA DE SU COCIMIENTO CONTRA LAS MORDEDURAS DE LAS VÍBORAS



- TATEMADO
- COCIDO
- EN DULCE
- EN GUISOS
- COMO POSTRE
- ASADO
- EN PONCHES.

(Y ES MUY ALIMENTICIO: COMO LA PAPA)

http://riuss.blogspot.com

CAÑA

LA MARAVILLOSA CAÑA DE AZÚCAR (NACIDA EN LA INDIA) ES UN BUEN ALIMENTO. APARTE DE EXTRAERLE MELAZAS, AZÚCAR Y PILONCILLO SE PUEDE COMER ASÍ NOMÁS PELÁNDOLA, O TOMAR EN VITAMÍNICO JUGO, PERO TODO ESTO SIN ABUSAR.

¿POR QUÉ?

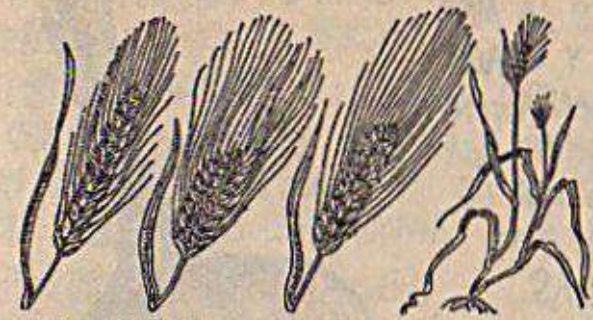
AH, PORQUE EL AZÚCAR CORROE Y DESGASTA LOS DIENTES, LOS AFLOJA Y PRODUCE GASTRITIS.

¿ENTERADOS?



Saccharum officinalis

CEBADA



Hordeum vulgare



LO ÚNICO QUE SABÍA YO DE LA CEBADA ANTES DE HACER ESTE LIBRO, ERA QUE DE ELLA SE HACÍA LA CERVEZA Y QUE SE LA COMÍA EL GANADO. (¿CUÁL? NUNCA LO HE SABIDO, POSIBLEMENTE LAS GALLINAS(?))



http://riuss.blogspot.com

CEBOLLA

LA CEBOLLA, QUIZÁS LA MÁS VULGAR, CONOCIDA Y USADA DE TODAS LAS PLANTAS, AQUÍ Y EN LA COCHINCHINA (QUE YA NO EXISTE), ES UNA DE LAS PLANTAS CON MÁS VIRTUDES CURATIVAS.





Allium Cepa

LA CEBOLLA COCIDA PIERDE GRAN PARTE DE SUS VIRTUDES, POR LO QUE SE RECOMIENDA -DE PREFERENCIA- COMERLA CRUDA. EXCEPTO LAS PERSONAS QUE TIENEN ESTÓMAGO DEBILUCHO. LAS PERSONAS GORDAS Y LINFÁTICAS, AL CONTRARIO, DEBEN COMER MUCHA CEBOLLA CRUDA. EN ENSALADA CON JITOMATE Y BERROS, POR EJEMPLO.

PERO EN CUALQUIER FORMA, CRUDA, FRITA, ASADA, EN VINAGRE, CRUDA, EN GUISOS, COCIDA O ENCURTIDA, LA CEBOLLA ES UNA DE LAS PLANTAS MÁS AMIGAS NUESTRAS.

CENTENO

PLANTA PARECIDA AL TRIGO, PERO MÁS FÁCIL DE DARSE EN TERRENOS POBRES.

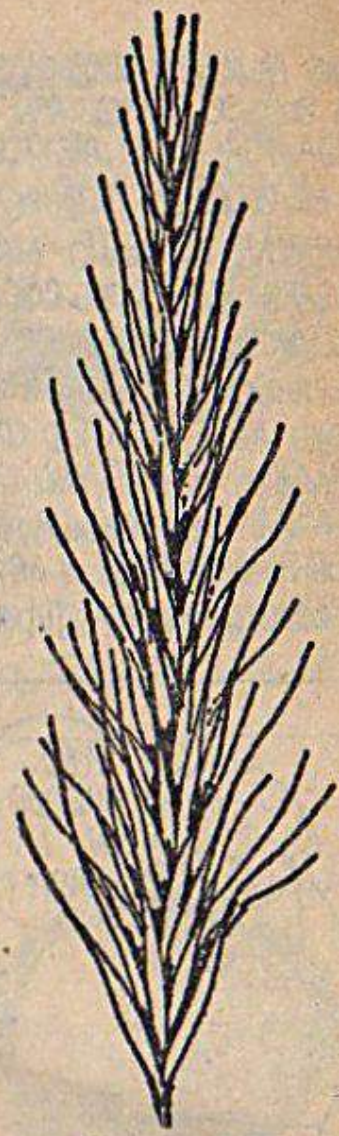
CON EL CENTENO SE HACE UN PAN QUE PUEDE DURAR EN BUEN ESTADO UNA SEMANA.

TOSTADO, EL CENTENO PUEDE SUSTITUIR AL CAFÉ.



SI NOTA QUE EL GRANO TIENE UN COLOR VIOLÁCEO Y LE SALE UNA ESPECIE DE ESPOLÓN, NO LO CONSUMA: ES UN HONGO VENENOSÍSIMO QUE PRODUCE ARGOTISMO Y HASTA LA MUERTE.

Receta rápida: MEZCLAR HARINAS DE TRIGO Y CENTENO POR PARTES IGUALES, AMASAR, HORNEAR Y ¡QUÉ PAN!



Secale cereale

http://riuss.blogspot.com

COCO

LAS PALMERAS BORRACHAS DE SOL SE DAN LA GRAN VIDA POR MEDIO MÉXICO.

EL COCOTERO PRODUCE UN GRAN ALIMENTO - ALGO FUERTE - QUE ES EL **COCO**, DELICIOSO COMO DULCE, REFRESCANTE Y DIURÉTICO COMO AGUA, NUTRITIVO COMO "CARNE" Y HASTA UN PLACER COMO BEBIDA (CON VODKA O GINEBRA, V.GR.) O COMO LA FAMOSA **Tuba**.



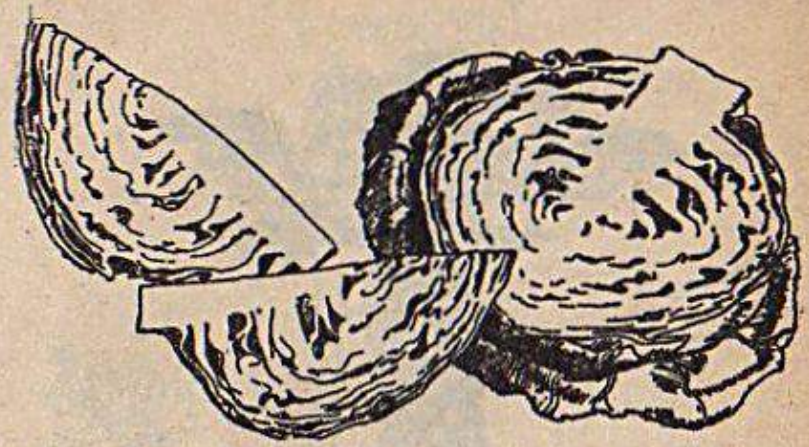
Cocos nucifera



EL COCO, EN TODAS SUS VARIEDADES, CONTIENE HASTA UN **60** POR CIENTO DE ACEITE, POR LO QUE NO ES CONVENIENTE ABUSAR DE SU CONSUMO.

EL LLAMADO Coco de CUCHARA ES UN POCO MENOS ACEITOSO QUE EL COCO CARNOSO.

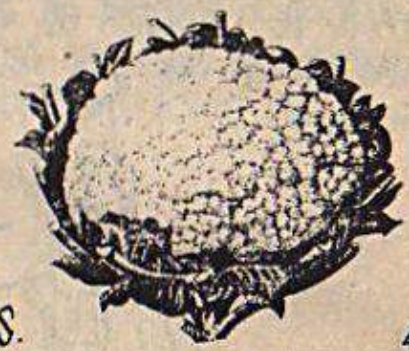
COL



INDISPENSABLE EN SOPAS Y ENSALADAS, LA COL SE DA EN TODO EL MUNDO, Y SE PREPARA EN MIL FORMAS, PUDIÉNDOSE COMER CRUDA, COCIDA O FERMENTADA, LO QUE ES EL FAMOSO CHOUKROUT DE LOS ALEMANES LA COL SE PRODUCE EN VARIOS TAMAÑOS Y COLORES

OTRA COSA ES LA COLIFLOR, O FLOR DE LA COL, QUE TAMBIÉN PUEDE COMERSE CRUDA, COCIDA, EN VINAGRE O SALMUERA, etc.

AMBAS, COL Y COLIFLOR, SON DE DIGESTIÓN PESADA Y PRODUCTORAS DE LAS LLAMADAS (cuip) FLATULENCIAS.



http://riuss.blogspot.com

COL DE BRUSELAS

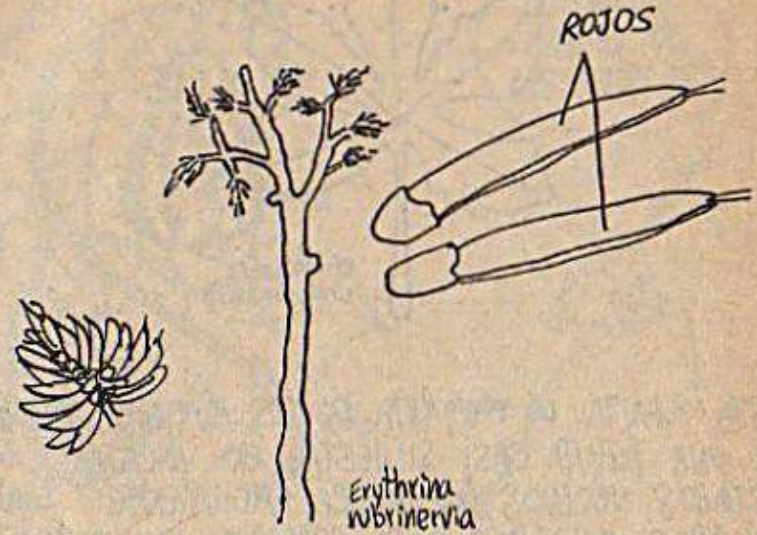


LAS TAN POCO CONSUMIDAS Colecitas de Bruselas, SON ENTRE LOS VEGETALES, LAS MÁS RICAS EN PROTEÍNAS, POTASIO Y VITAMINA A. SE DAN MEJOR EN CLIMA FRÍO Y TARDAN 4 MESES EN PRODUCIR. SIN EMBARGO, ES FÁCIL DE CONSEGUIR EN EL MERCADO. Y FRITAS CON MANTEQUILLA SON UNA DELICIA GOURMETIANA, O COMO SE DIGA.



COLORIN

(CUCHILLITOS)



ARBUSTO MUY NUDOSO, CASI SIN HOJAS, QUE PRODUCE UNAS FLORES ROJAS EN RACIMO DE VAINAS, QUE AL SECARSE O MADURAR CAEN AL SUELO (Y NI QUIEN LES HAGA CASO)

EN ALGUNOS MERCADOS DE PROVINCIA SE VENDEN ESOS RACIMOS QUE, COCINADOS (CON HUEVO POR EJEMPLO) CONSTITUYEN UN RIQUÍSIMO Y BARATÍSIMO PLATILLO.

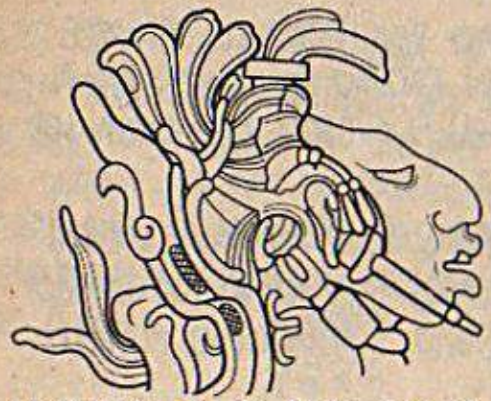
↳ CONFESAMOS NUESTRA IGNORANCIA SOBRE SUS PROPIEDADES MEDICINALES, O SU CONTENIDO PROTEÍNICO (NI MODO: NO SOMOS NADA)

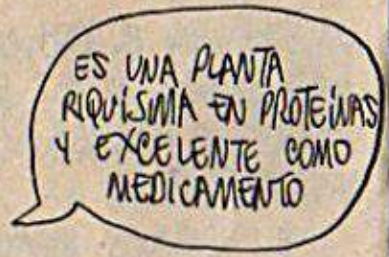
http://riuss.blogspot.com

CHAYA



ESTA PLANTA, LA FAVORITA DE LOS ANTIGUOS MAYAS, ES UNA PLANTA CASI SILVESTRE EN YUCATAN Y ESTADOS VECINOS, QUE CRECE FACILMENTE SIN MAYORES CUIDADOS Y SE REPRODUCE SALVAJEMENTE.





LA CHAYA NO SE PUEDE COMER CRUDA: HAY QUE COCER LA HOJA. YA COCIDA SE PREPARA EN SOPAS, PASTELES, TAMALES Y DIVERSOS GUISOS (TZOTOBILCHAY, VOLTEADO DE CHAYA, BRAZO DE REINA), TODOS MAYAS. (vex "Natura" Nº 49 / Abril 1981)

CHAYOTE





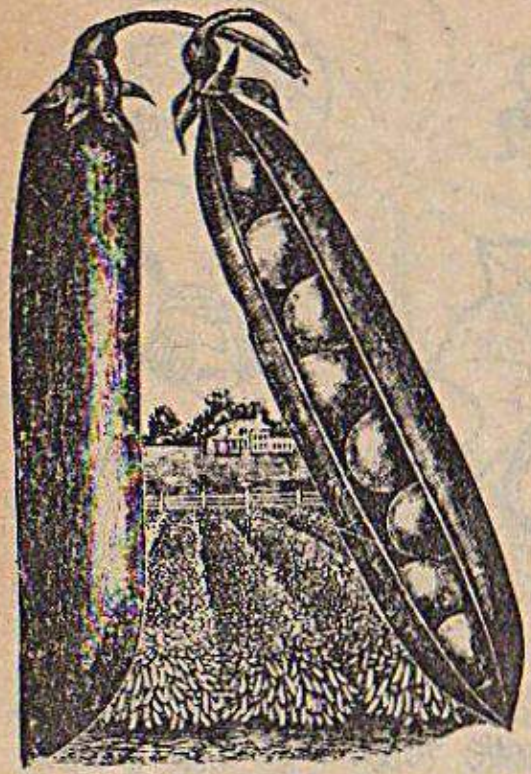
Sechium edule

AL CHAYOTE (CHOKO o CHOCHO, COMO LE LLAMAN EN EL CONO SUR) SE LE COME TODO, Y EN MIL FORMAS: LA SEMILLA - O PEPITA - LA PULPA, Y HASTA LA RAIZ, QUE SE COSECHA CADA AÑO Y SE LLAMA chinchayote.

CON EL CHAYOTE SE PUEDEN PREPARAR ENSALADAS, SOPAS Y GUISADOS, UNO DE ELLOS, RIQUÍSIMO, AL HORNO CON QUESO ASADERO. OTRO, EL CHAYOTE EN REBANADAS RELLENO CON QUESO Y CAPEADO CON HUEVO. CON OTRA: QUE EL CHAYOTE NO ENGORDA, SOBRE TODO COMIÉNDOLO SOLO, CON SAL Y LIMONCITO.

http://riuss.blogspot.com

CHICHARO



EL CHÍCHARO, EMPARENTADO CON HABAS Y FRIJOLES, ES UNO DE LOS ALIMENTOS MAS SABROSOS, RICOS EN PROTEÍNAS Y POPULARES EN LA MESA MEXICANA

PUEDE SEMBRARSE EN EL JARDÍN - TARDA DE 2 A 3 MESES EN COSECHARSE - Y EXISTEN MUY DIVERSAS VARIEDADES QUE VAN DEL DULCE AL NO DULCE

GENERALMENTE SE UTILIZA COMO ACOMPAÑANTE DE OTRAS VERDURAS, PERO TAMBIÉN SALE BIEN EN SOPA O CREMA, Y CLARO, EN RICA OMELETTE DE HUEVO.

→CHILACAYOTE

AZT TZILACAYOTLI = CALABAZA QUE SUENA

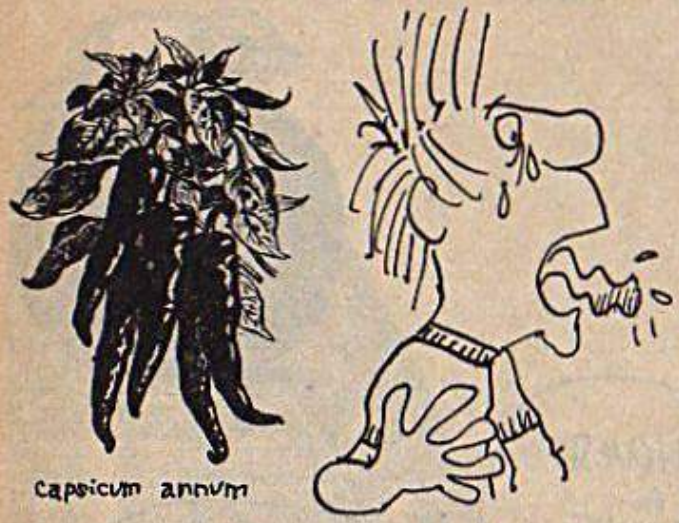


cucurbita



http://riuss.blogspot.com

CHILE



Capsicum annum

PLANTA SOLANÁCEA CON INFINITAS VARIEDADES, TODAS COMESTIBLES (O MÁS O MENOS COMESTIBLES, GULP!)

↓

ANCHO. GUAJILLO. SERRANO, JALAPEÑO, NEGRO, BOLITA, DE ÁRBOL, POBLANO, ROJO, PASILLA, CUARESMEÑO, GÜERO, LARGO. Y MIL MÁS.

→ EL PELIGRO DEL ABUSO DEL CHILE ES QUE IRRITA EL ESTÓMAGO, INFLAMA EL HÍGADO Y PRODUCE DIARREA.

→ SU ÚNICO APORTE VITAMÍNICO ES, EN EL CHILE VERDE, CRUDO Y TIERNO, UNA BUENA DOSIS DE VITAMINA C.

DATILES



Phoenix dactylifera

LOS FRUTITOS QUE PRODUCE ESTA PALMERA SON UN (EXCELENTE) ALIMENTO QUE EL HOMBRE CONSUME DESDE TIEMPOS INMEMORIALES. SE LE ENCUENTRA EN CLIMAS CÁLIDOS Y SEMIDESÉRTICOS.

↳ DESGRACIADAMENTE, EL DÁTIL SE HA CONVERTIDO EN UN PRODUCTO COMERCIAL FUERA DEL ALCANCE DE LA MAYORÍA DE LOS BOLSILLOS, POR SU ALTO PRECIO (EN MÉXICO: EN OTROS PAÍSES ES MUY BARATO).



MIENTRAS MÁS FRESCO ES EL DÁTIL, MÁS PROPIEDADES TIENE. (DEL TRONCO SE PUEDE OBTENER UN RICO VINO).

http://riuss.blogspot.com

DIENTE DE LEON

SE LE LLAMA TAMBIÉN ESCORZONERA O AMARGÓN



Taraxacum officinale

EL Diente de León (ASÍ LLAMADO POR LA FORMA DE LAS HOJAS) ES UNA PLANTA SILVESTRE -QUE PUEDE TAMBIÉN CULTIVARSE- TOTALMENTE DESPERDICIADA EN MÉXICO.

ESTA PLANTA -QUE HAY QUE "COSECHAR" ANTES QUE DÉ FLOR- ES TAN BUENA EN ENSALADAS COMO LA ACELGA O ESPINACA, AUNQUE TAMBIÉN SE PUEDE COMER COCIDA EN SOPAS Y GUISADOS, FRITAS EN MANTEQUILLA. ADEMÁS DE SUS VIRTUDES MEDICINALES, YA CONOCIDAS DE LOS RUSS-LECTORES, EL DIENTE DE LEÓN ES BARATÍSIMO. ES MÁS, ES GRATUITO, PORQUE CRECE A LA ORILLA DE LAS CALLES Y CAMINOS. ¿QUÉ TAL?

EPAZOTE



Chenopodium ambrosioides.

OTRA PLANTA DE LOS AZTECAS: epazotl.

(Y MAYAS: LUKUM-XIUL)

EL EPAZOTE SE USA EN MÉXICO EN PLAN MÁS DE CONDIMENTO (CON FRIJOLES, NOPALES, ETC) QUE COMO ALIMENTO. SIN EMBARGO, EN EUROPA LO USAN COMO TÉ DIGESTIVO, Y ALGUNAS TRIBUS INDÍGENAS DEL SUR DE MÉXICO LO EMPLEAN COMO RELLENO EN TAMALES, RIQUÍSIMOS POR CIERTO.

→ UNA VARIEDAD DE EPAZOTE, LLAMADA "Cola de Puerco". PRODUCE UNA SEMILLA MAYOR QUE LA DEL EPAZOTE, QUE MOLIDA, SIRVE PARA HACER PANES O TORTILLAS.



http://riuss.blogspot.com

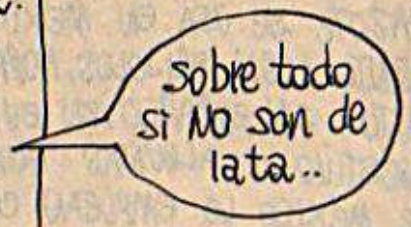
ESPARRAGO

VIEJÍSIMA PLANTA ORIGINARIA DE RUSIA Y CULTIVADA YA EN TODO EL MUNDO. EL ESPARRAGO ES RICO EN VITAMINAS A, B Y C. SE HA PROBADO QUE ½ KILO DE ESPARRAGOS EQUIVALE EN PODER ALIMENTICIO A 100 GRAMOS DE CARNE.



Asparagus officinalis





PUEDEN COMERSE EN ENSALADA (CON MANTEQUILLA, SIMPLEMENTE COCIDOS AL VAPOR) O EN RICA SOPA O CREMA. ↦ ADEMÁS, ES MUY MEDICINAL (PURIFICADORA).

ESPINACA



spinacea oleracea

↦ LA ESPINACA ES LA REINA DE LAS VERDURAS ↤

SU RIQUEZA EN HIERRO -SEGÚN LE CONSTA A POPEYE- LA HACE LA PREFERIDA PARA LOS DÉBILES, ANÉMICOS Y DE ESTÓMAGO DEBILUCHO Y RIÑONES GOLPEADOS.

EN CAMBIO

NO DEBEN COMERLAS AQUELLAS PERSONAS PREDISPUESTAS A LA UREMIA, LA GOTA Y LOS CÁLCULOS RENALES. NO SIRVEN TAMPOCO A QUIEN SUFRE DE ACIDEZ Y ÚLCERAS GÁSTRICAS, PORQUE LAS SALES DE LA ESPINACA EXCITAN LA SECRECIÓN DE ÁCIDO CLORHÍDRICO Q. NO FAVORECE LA DIGESTIÓN DEL ENFERMO DE ESAS COSAS ↦ PERO SI USTED NO PADECE NADA DE ESO, ENTRELE A LAS ESPINACAS CON FE...

http://riuss.blogspot.com

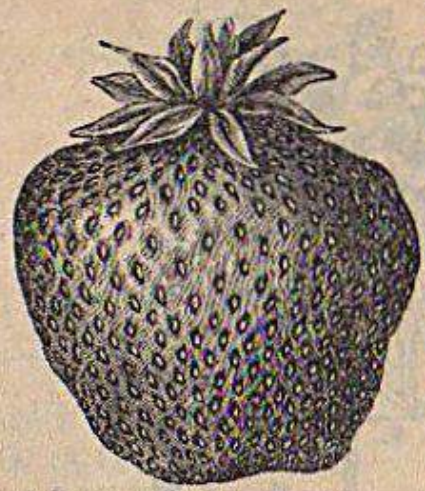
FRAMBUESA



Rubus Idaeus

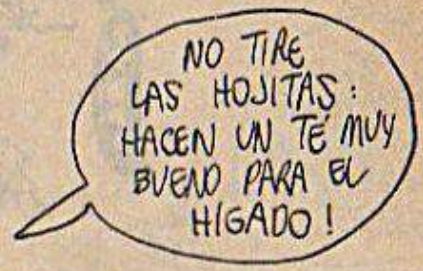
LA FRAMBUESA ES UNA DE LAS CIEN VARIEDADES DE ARBUSTOS ROSÁCEOS QUE PRODUCEN ESAS FRUTILLAS ÁCIDAS CON LAS QUE SE HACEN MERMELADAS Y AGUAS FRESCAS (Y JARABES PARA LA TOS). CRECEN SILVESTRES EN LOS BOSQUES, PERO HAN LOGRADO SER CULTIVADAS EN CAMPOS Y JARDINES, IGUAL QUE LAS MORAS, ZARZAMORAS Y TODAS ESAS FRUTILLAS QUE EN INGLÉS ACABAN EN BERRY (blackberry, raspberry, etc.)

FRESA



Fragaria vesca

→ LAS FRESAS SON RICAS EN FÓSFORO, BUENAS COMO QUIEN DICE PARA LOS NERVIOS. SUS OTROS MINERALES LA HACEN IDEAL COMO ALIMENTO Y CONTRA LOS CÁLCULOS, LA GOTA Y AFECCIONES DEL HÍGADO (BILIOSOS).





PUEDE CULTIVARSE FÁCILMENTE EN JARDINES (HASTA EN MACETAS), AUNQUE EN TEMPORADA SON TAN BARATAS, QUE RESULTA MÁS CARO CULTIVARLAS EN CASA, QUE COMPRAR LAS FRESOTAS QUE SE DAN EN IRAPUATO Y ZAMORA (MI TIERRA) MICHOACÁN.

http://riuss.blogspot.com

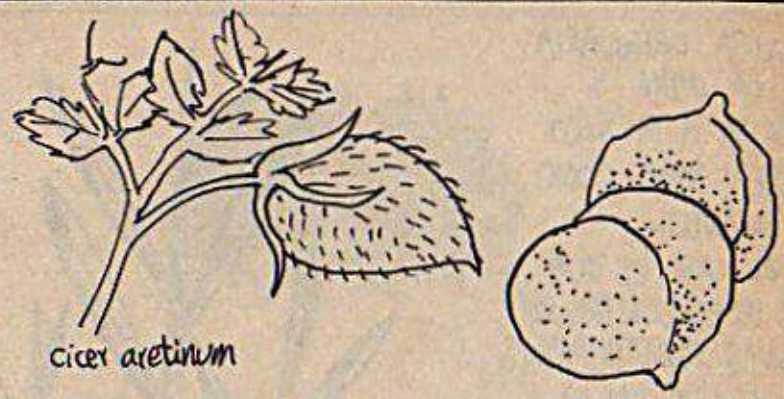
FRIJOL

Phaseolus



LA INMENSA VARIEDAD DE FRIJOLES QUE SE PRODUCEN EN NUESTRO PAÍS, Y SU PRECIO, LOS HACEN UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS POPULARES. SON ADEMÁS RICOS EN PROTEÍNA Y MINERALES, MEDIO DIFÍCILES PARA ALGUNOS DE DIGERIR Y FÁCILES DE CULTIVAR. (SÓLO REQUIEREN MENOS DE 2 MESES PARA CRECER Y SER COSECHADOS.) → LOS FRIJOLES, ADEMÁS, SE CULTIVAN Y CONSUMEN EN MÉXICO DESDE ANTES DE LA INFAME CONQUISTA DE MÉXICO Y PUEDEN PREPARARSE EN MIL FORMAS, DESDE SOPAS HASTA RICOS GUISADOS.

GARBANZO



cicer aretinum

LEGUMINOSA MUY USADA EN LA COCINA ESPAÑOLA (Y MEXICANA, POR ENDE), CON BUEN CONTENIDO DE PROTEÍNAS.
EN ZAMORA, MICH. SE COME VERDE, ASADO EN LA VAINA.

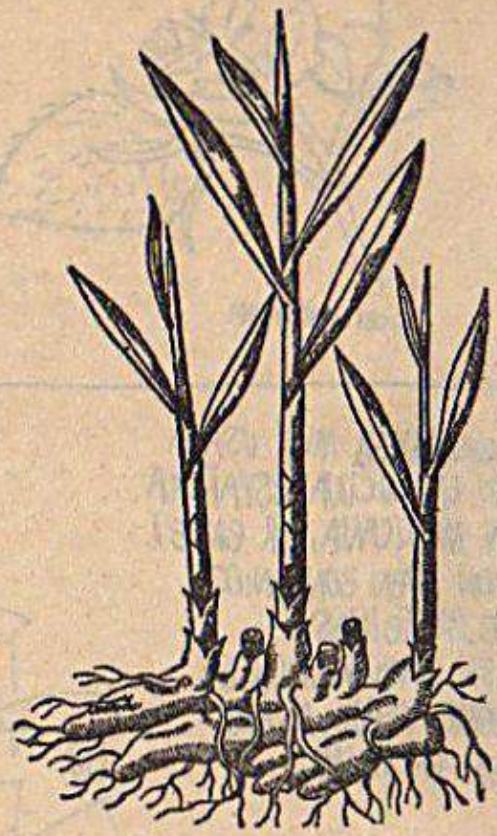


http://riuss.blogspot.com

GENGIBRE

PLANTA ORIGINARIA DE LA INDIA Y TRAIDA A MÉXICO QUIÉN SABE CÓMO Y CUANDO...

EL CASO ES QUE SE LE ENCUENTRA EN ZONAS SEMI-TROPICALES Y SE USA EN LA FABRICACIÓN DE BEBIDAS DE BAJA GRADUACIÓN ALCOHÓLICA, COMO EL GINGER-ALE, EL ROOT-BEER Y EL GINGER-BEER.





EN EFECTO: LA RAÍZ DEL GENGIBRE, TOSTADA Y MOLIDA SIRVE PARA HACER PAN Y GALLETAS. Y LA TINTURA DE GENGIBRE, CON BICARBONATO Y AGUA AZUCARADA CON 2 GRAMOS DE ÁCIDO TARTÁRICO, ES UNA EXCELENTE CURA PARA LA CRUDA. ¿QUIHUBAS?

GERMINADOS



ESTE ALIMENTO INVENTADO POR LOS CHINOS, ES EN SU SENCILLEZ, UNO DE LOS MÁS NUTRITIVOS DEL MUNDO



CLARO QUE NO: LAS QUE MÁS AYUDAN A HACER UN BUEN GERMINADO, SON → ALFALFA, RÁBANO, TRÉBOL, MOSTAZA, LENTEJA, FRIJOL-MUNGO Y FRIJOL-SOYA.

↳ SE COMEN CRUDOS, EN ENSALADA, O SE LE PUEDEN AÑADIR A LAS SOPAS Y, CLARO, EN PLATOS CHINOS.

http://riuss.blogspot.com

GIRASOL

(MAIZ DE TEXAS)

Helianthus annuus.



PLANTA ORIGINARIA DEL PERÚ Y UNA DE LAS MÁS RICAS EN PROTEÍNAS Y MINERALES.

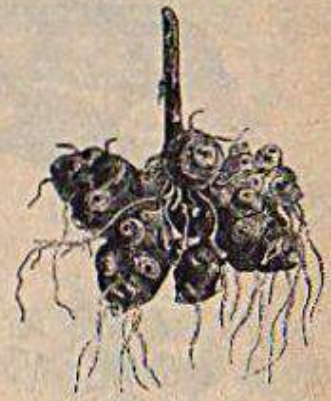
DEL GIRASOL SE OBTIENE ACEITE PARA GUISAR, Y SUS SEMILLAS SE USAN COMO ALIMENTO DE PÁJAROS, GANADO Y HOMBRES, MUJERES Y NIÑOS, CRUDAS O TOSTADAS, EN ENSALADA O COMO BOTANA. EN ALGUNAS PARTES SE USA SU HARINA PARA HACER PAN Y GALLETAS.

↳ ADEMÁS, ES UN ALIMENTO FIBROSO UTILÍSIMO CONTRA EL ESTREÑIMIENTO.

GIRASOL DE JERUSALEM



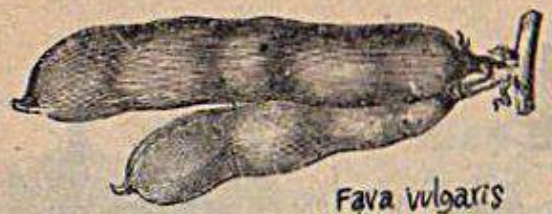
Helianthus tuberosus.



ESTA PLANTA ERA CULTIVADA POR LOS INDIOS PIELES ROJAS, HURONES Y OTROS. Y SE CONOCE EN TODA LA AMÉRICA, SIN SER ORIGINARIA DE JERUSALEM, NI MUCHO MENOS ↳ SUS RAÍCES SON COMESTIBLES, USÁNDOSE COMO UNA PAPA, EN SOPAS, PURÉ O ENSALADA FRÍA. ↳ CON LA HARINA DE LOS TUBÉRCULOS SE PUEDE ELABORAR UNA ESPECIE DE PAN O GALLETAS, Y EN ALGUNAS REGIONES DEL PERÚ SE ELABORA UN LICOR A PARTIR DE LA FERMENTACIÓN DEL TUBÉRCULO DE MARRAS. ↳ SIMPLEMENTE COCIDA Y FRÍA, CON SAL Y LIMÓN, ES UN EXQUISITO PLATILLO.

http://riuss.blogspot.com

HABAS



Fava vulgaris
o Vicia Fava.

LAS HABAS SON UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS COMPLETOS Y UNO DE LOS MÁS ANTIGUOS USADOS POR EL HOMBRE.



LAS HABAS SON RICAS EN PROTEÍNAS Y MINERALES, Y PUEDEN COMERSE VERDES (COCIDAS, CON TODO Y CÁSCARA) O SECAS, EN UNA RIQUÍSIMA SOPA ADEREZADA CON HIERBAS, ACOMPAÑADA CON ZANAHORIAS Y NOPALITOS. (Y SI NO SE ES VEGETARIANO Y SE TIENE MUCHO DINERO, CON CAMARÓN SECO, ARTÍCULO CASI DE LUJO)

HONGOS

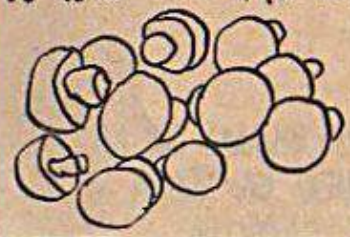
LOS HONGOS SON VEGETALES, NOMÁS QUE SIN CLOROFILA.

LA MAYORÍA SON COMESTIBLES, PERO SIENDO TAN DIFÍCIL DISTINGUIRLOS DE LOS VENENOSOS, EN LA DUDA, ABSTÉNGASE...





SIN EMBARGO, EN LOS MERCADOS SE CONSIGUEN TODO TIPO DE HONGOS COMESTIBLES. RIQUÍSIMOS Y DIGNOS DE TODA MESA, QUE PUEDEN COMERSE CON TODA CONFIANZA.



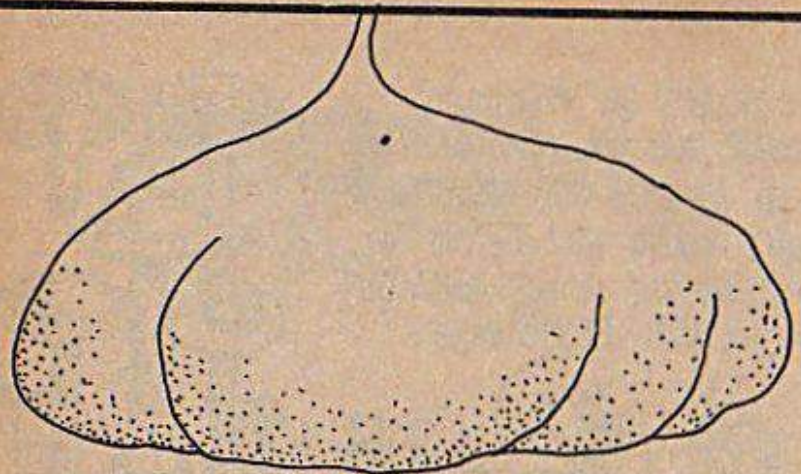
← SIN OLVIDAR A LOS CHAMPIÑONES, HONGOS DE CULTIVO.

CONTENIDO DE LOS HONGOS.

PROTEÍNA (5g.) CARBOHIDRATO (6g.) HIERRO (1.2mg.) CALCIO (15 mg.), FÓSFORO (210 mg.) POTASIO (360 mg.) Y VITAMINAS B^1 B^2, NIACINA Y VITAMINA C. (NO SON LA GRAN COSA, PERO SÍ ALIMENTAN).

http://riuss.blogspot.com

JICAMA



Pachyrrhizus erosus.

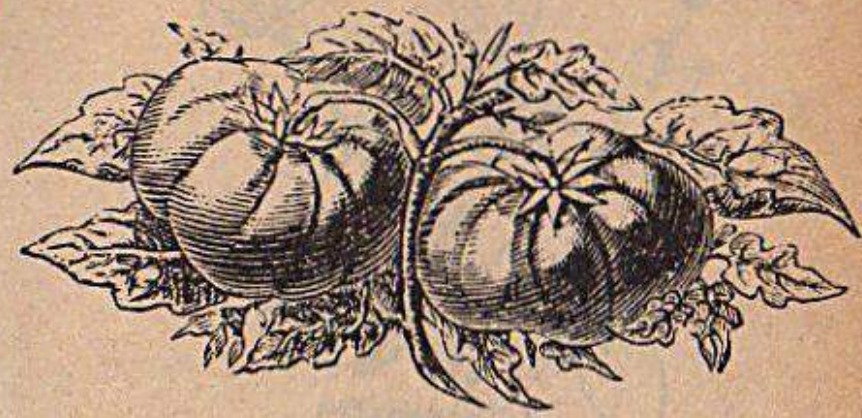
TODO MUNDO CREE QUE ESTE TUBÉRCULO, POPULAR EN MÉXICO -SOBRE TODO EN LA NAVIDAD- SÓLO SE PUEDE COMER CRUDO Y COMO BOTANA O GOLOSINA.



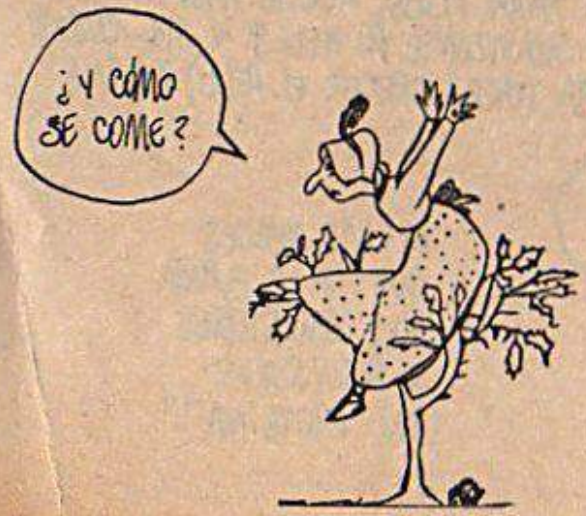
LOS CHINOS SE LA COMEN EN SOPA Y ES SABROSA. PRUÉBELA EN UNA SOPA DE VERDURAS Y NOS DIRÁ SI NO ES CIERTO...

JITOMATE

Solanum Lycopersicum



EL JITOMATE (QUE LLAMAN TOMATE EN TODAS PARTES) ES UNA PLANTA NATIVA DE MÉXICO Y EXTENDIDA A TODO EL MUNDO POR SU FACILIDAD DE CULTIVO



UUUUH: SERÍA MÁS FÁCIL DECIR CÓMO NO SE COME!

¿QUIÉN NO CONOCE EL JITOMATE?

http://riuss.blogspot.com

LECHUGA

LAS LECHUGAS SON SIN DUDA ALGUNA EL VEGETAL PREFERIDO A LA HORA DE ELABORAR UNA ENSALADA, O COMO SIMPLE ACOMPAÑANTE EN LOS GUISOS.



Lactuca sativa

↓

SUS VARIEDADES SON MUCHAS:

LECHUGA VIL
ROMANITA
FRANCESA
RIZADA
ARREPOLLADA
ENDIVA
ETC.

↓

SUS PROPIEDADES NO SE DIGA:

NO ENGORDA
REFRESCA
CALMA LOS NERVIOS
ES DIGESTIVA
Y
ES MUY SABROSA
BIEN AÑADA (BIEN LAVADA).

JOJOBA



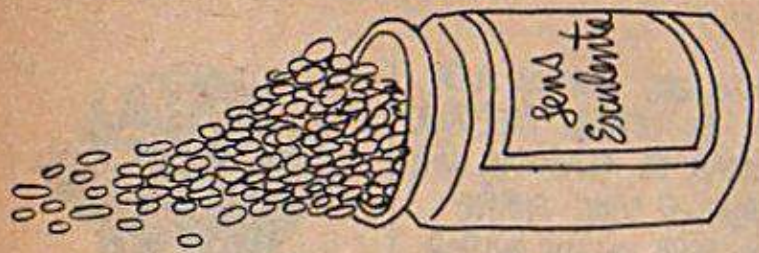
ESTA PLANTA SE DA EN EL DESIERTO, PRINCIPALMENTE EN SONORA Y BAJA CALIFORNIA. DE ELLA, APENAS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, SE ESTÁ OBTENIENDO ACEITE LUBRICANTE PARA MOTORES, CERA PARA PISOS, ACEITE PARA ENFRIAR TRANSFORMADORES, SUAVIZANTE DE PIELES Y MIL COSAS MÁS (SHAMPOO PARA HACER CRECER EL PELO) RARAS.



SÍ. LAS NUECES QUE DA LA PLANTA SON COMESTIBLES Y RIQUÍSIMAS EN PROTEÍNA !!!

http://riuss.blogspot.com

LENTEJAS



ESTA ES PROBABLEMENTE UNA DE LAS PLANTAS CON LAS QUE EL HOMBRE INICIÓ SUS EXPERIENCIAS AGRÍCOLAS. TANTO EGIPCIOS, COMO GRIEGOS Y JUDÍOS CONOCIERON Y CONSUMIERON LENTEJAS, QUE SE HAN ENCONTRADO EN TUMBAS DE LA 12 DINASTÍA EGIPCIA (2400 AÑOS A·D·C·)

↳ ACTUALMENTE HAY LENTEJAS EN TODO EL MUNDO, NO SÓLO POR SU SABOR Y FACILIDAD DE GUISARLA EN MIL FORMAS, SINO QUE TAMBIÉN POR SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES.



LINAZA



Linum usitatissimum

LA LINAZA - QUE NO ES OTRA COSA SINO LA SEMILLA DEL LINO - SE UTILIZA MÁS COMO PLANTA MEDICINAL QUE EN PLAN DE ALIMENTO

SIN EMBARGO, SU PRINCIPAL USO ESTÁ ÍNTIMAMENTE RELACIONADO CON LA ALIMENTACIÓN: COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO ¿CÓMO?

RECETITA

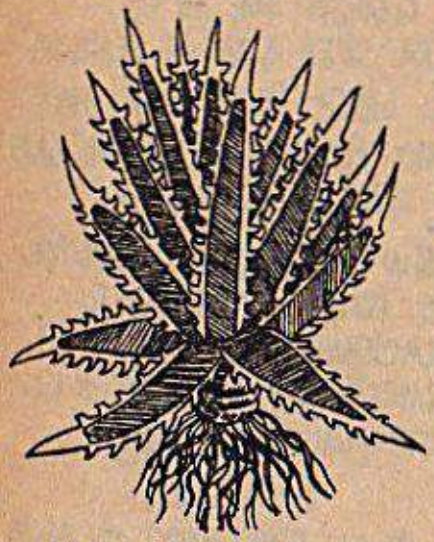
SE DEJAN REMOJANDO EN AGUA DOS CUCHARADAS DE LINAZA. Y AL DÍA SIGUIENTE SE MEZCLAN CON MIEL Y SE TOMA TODO EN AYUNAS (Y SANTO REMEDIO)

NUESTROS CORRESPONSALES EN CHILE INFORMAN QUE LOS INDIOS MAPUCHES MEZCLAN LA LINAZA MOLIDA CON HARINA DE TRIGO Y ELABORAN ASÍ UNAS GALLETAS O TORTITAS BIEN SABROSAS (Y SOBRE TODO, MUCHO MUY DIGESTIVAS) ¡VAYA UNO A SABER!

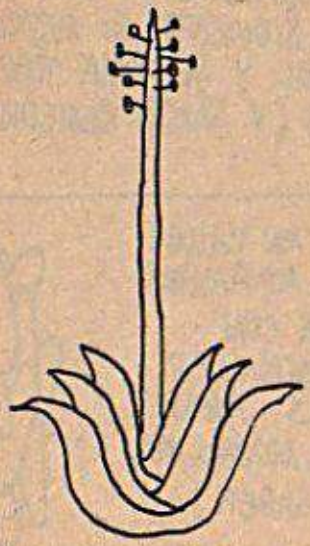


http://riuss.blogspot.com

MAGUEY



Agave americana.



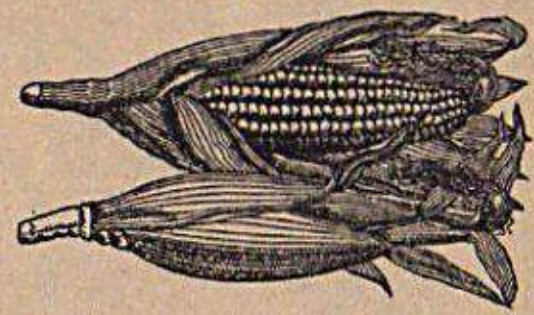
YA SE SABE QUE DEL MAGUEY SE SACA EL PULQUE, EL TEQUILA, EL MEZCAL Y OTROS BEBESTRAJOS, TODOS TUMBADORES DE CRISTIANOS (Y NO).

LO ÚNICO COMESTIBLE Y SALVABLE DEL MAGUEY, ES EL AGUAMIEL, RICO EN VITAMINAS Y MUY DIGESTIVO.

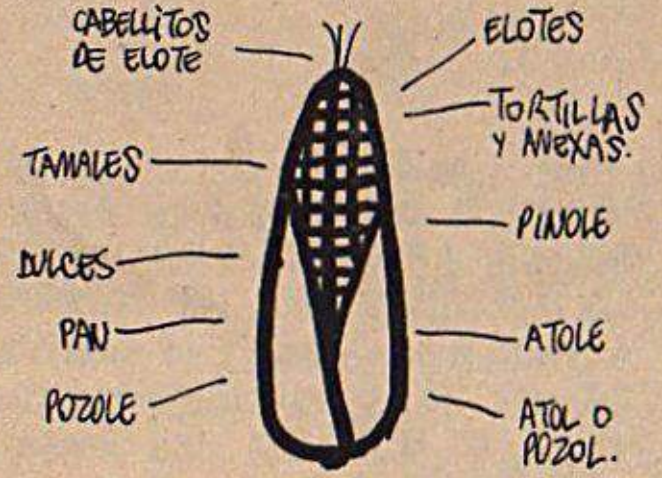
Y LA FLOR, CUYO TALLO, COCIDO CON PILONCILLO O AZÚCAR MASCABADO, CONSTITUYE EL RICO DULCE LLAMADO JAMAZ ó JAMAY, Y QUE ES TODO UN ALIMENTO.

MAIZ

ZEA MAYS



HABLAR DEL MAIZ EN MÉXICO, ES COMO HABLAR DE NUESTRA MADRE, PORQUE EL MAÍZ LO ES TODO PARA NOSOTROS. ¿QUÉ NO NOS DA EL MAÍZ?



http://riuss.blogspot.com

MALVAVISCO

Althea off.



YO SABÍA - COMO TODO YERBERO QUE SE RESPETA - QUE EL MALVAVISCO ERA UNA FORMIDABLE PLANTA MEDICINAL (EMOLIENTE Y PECTORAL). Y QUE LOS ÚNICOS MALVAVISCOS COMESTIBLES ERAN LOS BOMBONES.

PERO EL FAMOSO BOTÁNICO INGLÉS MR. JOHNSSON. ASEGURA QUE LAS HOJAS SON COMESTIBLES, COCIDAS Y EN SOPA. SI NO LES GUSTA, LES SUGIERO LE RECLAMEN AL SEÑOR JOHNSON (← ORA SÍ SALIÓ BIEN)

MANDIOCA



Manihot esculenta

EN LOS PAÍSES TROPICALES (DEL ASIA ESPECIALMENTE. AUNQUE TAMBIÉN SE DA EN MÉXICO CON EL NOMBRE DE TAPIOCA), ESTA PLANTA CONSTITUYE LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN DE MILLONES DE PERSONAS.

→ DE HECHO, LA TAPIOCA-MANDIOCA SUSTITUYE A LA PAPA Y LOS CEREALES.

→ LOS GRANDES BULBOS PRODUCEN, COCIDOS Y/O MOLIDOS, UNA HARINA RICA EN ALMIDÓN, CON LA QUE SE ELABORAN TODA CLASE DE "PANES" Y SOPAS MUY ALIMENTICIAS.

→ UNA ADVERTENCIA: HAY QUE MONDAR (PELAR, PUES) LOS BULBOS ANTES DE MOLERLOS, PUES LA CÁSCARA CONTIENE ÁCIDOS MEDIO NOCIVOS.

http://riuss.blogspot.com

MIJO

Panicum milliaceum





Si AVES: EL MIJO HA SUSTITUIDO AL TRIGO EN LOS MALOS TIEMPOS, DESDE LA ÉPOCA DE LOS GRIEGOS Y ROMANOS, Y AUNQUE NO TIENE LAS MISMAS PROPIEDADES QUE EL TRIGO, CON ÉL PUEDE HACERSE PAN Y SOPAS BASTANTE NUTRITIVAS.

SU ACTUAL USO ES CASI EXCLUSIVAMENTE PARA EL GANADO, PERO CUANDO LLEGUE EL MAL TIEMPO -O LOS MALOS TIEMPOS-, HAY QUE SABERLO.

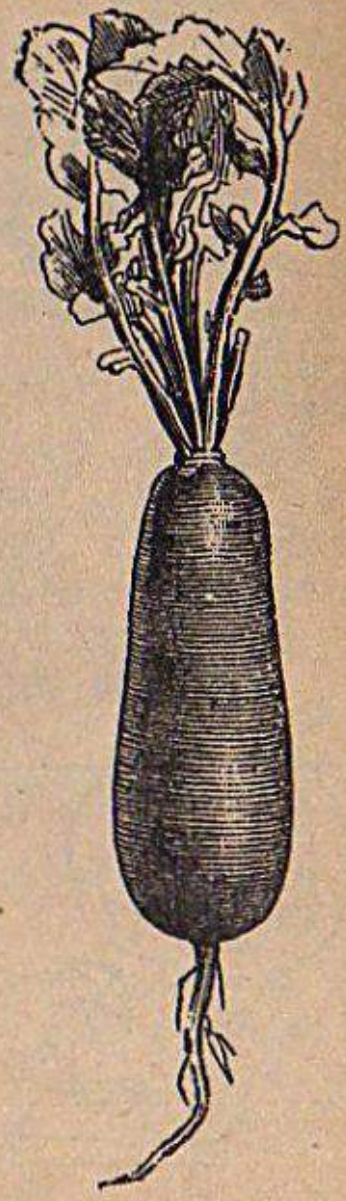
NABO

Brassica napus esculenta.

EL NABO Y SUS MÚLTIPLES VARIEDADES, TIENE POCA ACEPTACIÓN EN LA MESA, QUIZÁS POR SU SABOR INDEFINIDO Y "SIN CHISTE".

SIN EMBARGO, COMBINADO CON OTRAS VERDURAS, EN SOPA O GUISADO, RESULTA UN BUEN ALIMENTO, Y DESDE LUEGO, CONTIENE MINERALES SUFICIENTES PARA BUSCARLO.





http://riuss.blogspot.com

NOPAL



Opuntia vulgaris.

EXISTEN MÁS DE 100 DIFERENTES ESPECIES DE NOPALES, TODAS PROPIAS DE LUGARES CÁLIDOS Y SECOS. CASI TODAS COMESTIBLES; AUNQUE EL MÁS SOLICITADO ES EL LLAMADO "Nopal Fino"!

LAS HOJAS TIERNAS DE ESA ESPECIE PUEDEN COMERSE CRUDAS (EN ENSALADA), ASADAS O COCIDAS, Y EN TODAS ESAS FORMAS SON UN EXQUISITO PLATILLO.



NUECES

EN ESTE RENGLÓN ENTRAN TODAS LAS NUECES, AUNQUE NO SE LLAMEN ASÍ: PISTACHE, NUEZ DE LA INDIA, CASTAÑA, AVELLANA, PIÑÓN, ALMENDRA, CÁSCARA DE PAPEL, ENCARCELADA, MACADAMIA, BELLOTA, PACANA, ETC, ETC.

↓

TODOS ESTOS FRUTOS SECOS SON EXQUISITOS EN PROTEÍNAS Y MINERALES, AL GRADO QUE SE PUEDE PRESCINDIR DE LA CARNE AL CONSUMIRLOS. SU ÚNICO INCONVENIENTE ES LA GRAN CANTIDAD DE GRASAS QUE CONTIENEN...



http://riuss.blogspot.com

OCRA

(QUIMBOMBÓ)
(HIBISCO)



ESTA PLANTA, ORIGINARIA DE AFRICA, PERTENECE A LA MISMA FAMILIA QUE EL ALGODÓN Y SE HA ACLIMATADO A LAS REGIONES SUBTROPICALES DE AMÉRICA.

LAS SEMILLAS TIERNAS SE EMPLEAN EN SOPAS, O PUEDEN SER SECADAS O COCIDAS COMO VEGETAL FRESCO.

→ DE ELLAS SE PUEDE OBTENER ACEITE COMESTIBLE, Y UN SUCEDÁNEO DEL CAFE.

→ LAS VAINAS-VERDES- PUEDEN REBANARSE Y SERVIR DE BASE A UNA SOPA (QUE SE ESPESA FACILMENTE).

LA OCRA CONTIENE MINERALES, ALGO DE PROTEÍNA Y CARBOHIDRATOS, Y ES MUY DIGESTIVA Y EMOLIENTE.

ORTIGA



Urtica urens L.

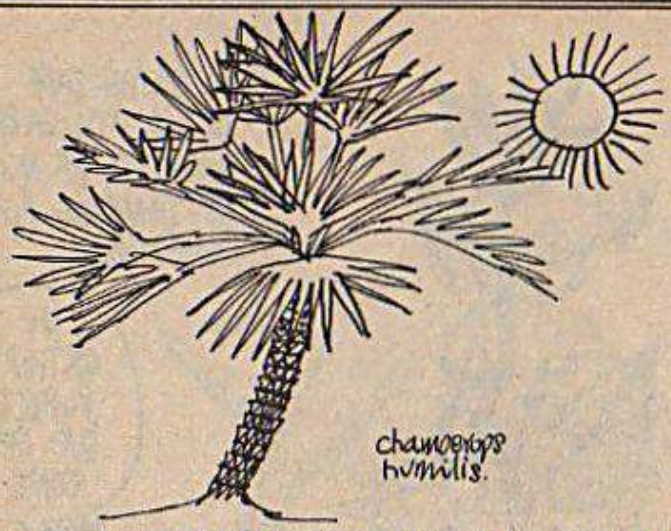
LA SATANIZADA ORTIGA, UTILIZADA EN MEDICINA PRINCIPALMENTE, ES TAMBIÉN PLANTA COMESTIBLE.



PUES SÍ: LAS HOJAS TIERNAS SON UN BUEN ALIMENTO, MUY SANO Y ESTOMACAL, Y SE PREPARAN LO MISMO QUE LAS ESPINACAS, SAZONÁNDOLAS CON ACEITE O MANTEQUILLA (ESO SÍ: SON UN POQUITO LAXANTES).

http://riuss.blogspot.com

PALMITO



EL PALMITO - QUE SE DA POR SAN LUIS POTOSÍ Y ZACATECAS, SE CONSUME EN MÉXICO ENLATADO, ES DECIR EN SU FORMA YA INDUSTRIALIZADA.



LOS BROTES TIERNOS DE UNA PALMERA, LOS QUE SALEN HASTA ARRIBA DE LA PLANTA, ESO ES EL PALMITO.
(LOS ITALIANOS LOS LLAMAN **CAFAGLIONI**)

PAPA





LA PAPA ES POSIBLEMENTE EL MÁS PRECIOSO ALIMENTO APORTADO AL MUNDO POR AMÉRICA. SIRVE PARA HACER PAN, SOPAS, FÉCULAS, PASTELES, VODKA O WHISKEY (hic :-) ALMIDÓN, ENGRUDO, JARABE, Y CIENTOS DE PLATILLOS.



LA PEOR FORMA DE CONSUMIR LAS PAPAS ES EN SABRITAS Y DEMÁS PORQUERÍAS.

http://riuss.blogspot.com

PEPINO

(COHOMBRO)

ORIGINARIO DE LA INDIA, FUE TRAÍDO A AMÉRICA POR CRISTÓBAL COLÓN Y SUS HIJOS CRISTOBALITOS.

SÓLO SE COMEN CRUDOS, AUNQUE UNA VARIEDAD -LOS PEPINILLOS- SE PREPARAN COMO CONSERVA, EN SALMUERA O VINAGRE, Y SON MUY POPULARES ALLENDE EL BRAVO.

↳ SE RECOMIENDA COMER EL PEPINO EN REBANADAS DELGADAS Y <u>CON TODO Y CÁSCARA</u> -CUANDO NO ESTÁ DEMASIADO DURA- PUES ES EN LA CÁSCARA DONDE SE ENCUENTRAN CONCENTRADAS LAS VITAMINAS Y MINERALES.



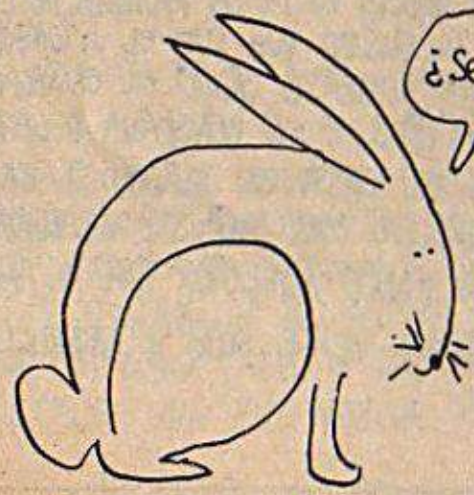
Cucumis sativus

PEREJIL



Apium petroselinum L.

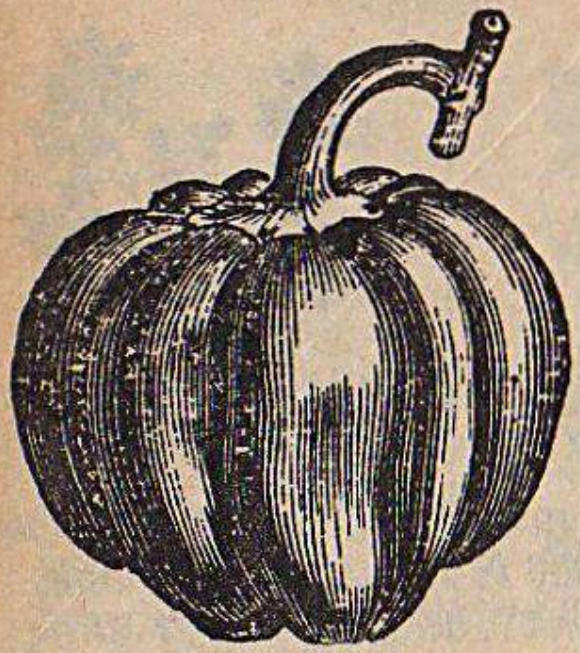
ESTA PLANTITA, UTILIZADA MUCHÍSIMO EN MÉXICO PARA SAZONAR TODO TIPO DE PLATILLOS (Y TACOS), TIENE GRANDES PROPIEDADES CURATIVAS - DIURÉTICA, SEDANTE, EMENAGOGA, COLAGOGA Y HASTA (dicen) AFRODISÍACA



SE RECOMIENDA A LOS NERVIOSOS Y ANÉMICOS COMERLO A BOCA LLENA, O COMO SE DIGA.

http://riuss.blogspot.com

PIMIENTO MORRON



capsicum spp.

EL PIMIENTO MORRÓN (O DULCE) ES DE LA FAMILIA DE LOS CHILES - O VICEVERSA - LO MISMO QUE QUE EL JITOMATE Y LAS PAPAS. → PUEDE COMERSE CRUDO EN ENSALADAS, COCIDO EN DIVERSOS GUISOS O EN CONSERVA O LATA.
→ PUEDE CULTIVARSE EN CASA, EN JARDIN O EN MACETA, Y LLEGA A CRECER COMO ARBUSTO, DE DONDE SE PUEDEN ESTAR COSECHANDO PIMIENTOS TODO EL AÑO.
→ SE DA EN 3 COLORES: VERDE, ROJO Y AMARILLO.

PINGÜICA



Arctostaphylos polifolia.

LA PINGÜICA SE CONOCE - Y CONSUME - TAMBIÉN EN EUROPA, DONDE IGUALMENTE SE LE EMPLEA CON FINES MEDICINALES (males renales, principalmente).

LOS ESQUIMALES DE ALASKA LAS MUELEN Y HACEN ALGO ASÍ COMO CAFÉ, O LAS REVUELVEN CON TABACO PARA TENER UNA RICA MEZCLA PARA SUS PIPAS.

http://riuss.blogspot.com

PORO

(PUERROS)

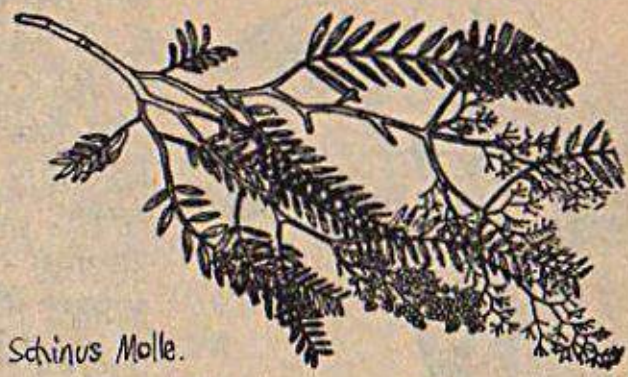


Allium Porrum

EL PORO, DE LA FAMILIA DE LAS CEBOLLAS, NO TIENE EL SABOR TAN FUERTE DE ÉSTAS, PERO SÍ CASI LAS MISMAS PROPIEDADES. → SE PUEDE COMER CRUDO O COCIDO (LA SOPA DE PORO Y PAPA, POR EJEMPLO), Y LA ENSALADA DE PORO ES MUY APRECIADA, AL MENOS EN LAS EUROPAS. → LA SOPA DE VERDURAS NO SE CONCIBE SIN PORO (AUNQUE PUEDE HACERSE SIN, ÉL, NO HAY QUE SER TAN DIATIRO DOGMÁTICOS..)

→ IGUAL QUE LA CEBOLLA, NO DESPERDICIE EL TALLO.

PIRú



Schinus Molle.

ESTE ARBOLITO, MUY COMÚN EN MÉXICO, SE USA SOBRE TODO MEDICINALMENTE (SU LECHE ES BUENÍSIMA PARA LAS CARNOSIDADES DE LOS OJOS).

→ LAS SEMILLAS PRODUCEN UNA MIELECILLA QUE QUITA LA SED AL CHUPARLAS. MEZCLÁNDOLAS CON AGUA AL CALOR DEL FUEGO, SE OBTIENE UNA BEBIDA DIURÉTICA, PARECIDA A LA CHICHA PERUANA O CHILENA.



http://riuss.blogspot.com

RABANO



Raphanus sativus

HAY RABANO, COMO EL ADJUNTO, Y RABANITOS, QUE SON PEQUEÑOS Y REDONDOS. PERO AMBAS VARIEDADES TIENEN LAS MISMAS PROPIEDADES Y SABOR, PICANTE Y FRESCO

↳ SE COMEN CRUDOS, EN ENSALADA O ACOMPAÑANDO AL POZOLE.

↳ LAS HOJAS SON TAMBIÉN COMESTIBLES, PUDIENDO SUSTITUIR EN UN MOMENTO DADO A LA LECHUGA O LA ACELGA.

SALSIFI

ESTA PLANTA, DE ORIGEN MEDITERRÁNEO, ES UNA DE LAS EXQUISITECES DE LA COCINA INTERNACIONAL.

SU SABOR RECUERDA MUCHO AL DE LOS OSTIONES, POR LO QUE EN EUROPA SE LE LLAMA TAMBIEN "ostra vegetal"

SU ELEVADO PRECIO EN EL MERCADO OBEDECE A SU LARGO TIEMPO DE CULTIVO: CINCO MESES. PERO UN LUJO ASÍ DE VEZ EN CUANDO, REALMENTE VALE LA PENA.





Tragopogon porrifolius.

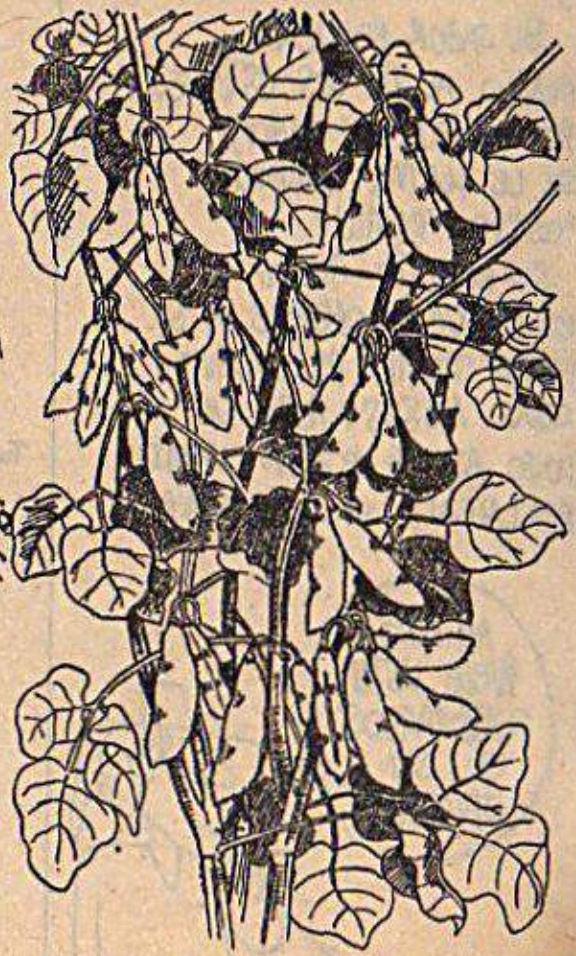
http://riuss.blogspot.com

SOYA

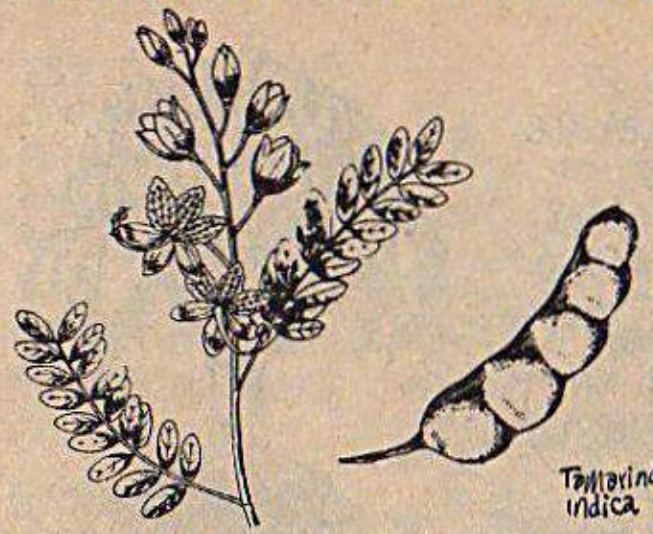
ORIGINARIA DE CHINA, ESTA PLANTA HA SIDO REDESCUBIERTA EN OCCIDENTE COMO EL ALIMENTO SUSTITUTO DE LA CARNE, POR SU RIQUEZA EN PROTEÍNA COMPLETA Y VARIOS MINERALES.

SE PUEDE COMER EN GERMINADOS, PURÉS, HARINAS, SUCEDÁNEOS DE "CARNE", ATOLE, REFRESCO, ETC.

LA SOYA NO ES OTRA COSA QUE UNA VARIEDAD DE FRIJOL, PERO CON MÁS PROPIEDADES QUE ÉSTE..



TAMARINDO



↪ LEGUMINOSA CON PROPIEDADES CURATIVAS (LAXANTE, REFRESCANTE) MUY UTILIZADA COMO DULCE EN NUESTRO PAÍS. (CON AZÚCAR, DESGRACIADAMENTE).

EL TAMARINDO SE DEBE CONSUMIR TAL COMO SALE DE LA VAINA, QUE ES COMO MEJOR CONSERVA TODAS SUS PROPIEDADES (O EN PULPA SIN AZÚCAR).

ES EXCELENTE PARA PREPARAR AGUAS FRESCAS, Y EN VIAJES O CAMINATAS, ES LO MEJOR -CHUPADO- PARA COMBATIR LA SED Y EL AGOTAMIENTO.

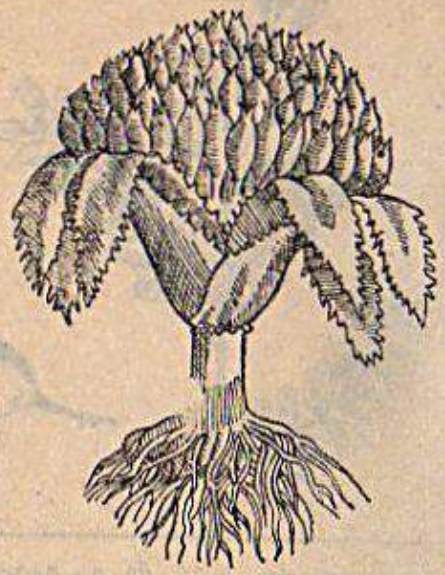
EN ÁFRICA SE PREPARA UN ALIMENTO A BASE DE ARROZ Y TAMARINDO, QUE USAN PARA LOS LARGOS VIAJES POR EL DESIERTO (OJO, GUERRILLEROS).

→ CONTIENE PROTEÍNAS (UN POCO, NO MUCHO).

http://riuss.blogspot.com

TIMBIRICHE

PLANTA CACTÁCEA QUE CRECE EN LAS ZONAS SEMI-ÁRIDAS Y SECAS DE MÉXICO.





LA PLANTA - QUE PARECE UN MAGUEYITO - DA CADA AÑO UN RACIMO CON CIENTOS DE FRUTOS DE SABOR ÁCIDO QUE "AGARRA" LA LENGUA. EXCELENTE PARA CONSUMIRLO SOLO O EN AGUAS FRESCAS, UTILIZANDO LA PULPA DE LOS PEQUEÑOS FRUTOS.

↳ LAS HOJAS, SIMILARES A LA ZÁBILA, SE USAN EN MEDICINA PARA CICATRIZAR LLAGAS Y HERIDAS.

TOMATE

ESTA ES UNA PLANTA CIEN POR CIENTO MEXICANA - TOMATL - CUYO NOMBRE HA SERVIDO EN TODO EL MUNDO PARA DESIGNAR A OTRA PLANTA TAMBIÉN MEXICANA: EL JITOMATE

↓

EL TOMATE (VERDE Y CUBIERTO CON UNA ENVOLTURA EXTRA) ES MÁS ÁCIDO QUE EL JITOMATE, Y SE USA EN MÉXICO PARA ELABORAR SALSAS.



Lycopersicum esculentum



¿CÓMO? CRUDO COMO ENSALADA, CON SAL Y LIMÓN, COMO RESULTA MÁS DIGESTIVO QUE COCIDO

http://riuss.blogspot.com

TRIGO



Triticum dicoccum (o sativum)

EL TRIGO ES EL REY DE LOS CEREALES, PADRE DEL ALIMENTO ESENCIAL DE LA HUMANIDAD: EL PAN.



EL BUEN PAN-YA SE HA DICHO HASTA EL CANSANCIO, ES EL PAN INTEGRAL, EL QUE SE HACE CON TODO Y EL GÉRMEN DEL TRIGO, QUE ES LO QUE MÁS VALE EN PROTEÍNAS DEL TRIGO. (PAN NEGRO, PUES...)

VERDOLAGA



Portulaca oleracea

ESTA PLANTA CRECE SILVESTRE EN MUCHAS PARTES DEL MUNDO. Y APARTE DE COMERSE, ES MEDICINAL

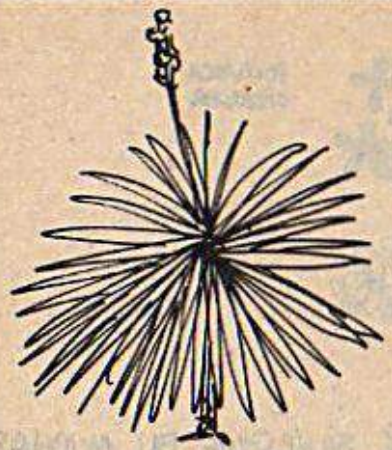


LAS VERDOLAGAS CRUDAS SON UNA INCREÍBLE ENSALADA, SAZONADAS CON LIMÓN, SAL Y SALSA DE SOYA.

↳ OTRA FORMA DE COMERLAS ES COCIDAS, COMO GUISO ACOMPAÑANDO ALGUNA CARNE (DE PUERCO POR LO GENERAL), LO QUE NO ES APTO PARA VEGETARIANOS. PERO PUEDE SUPLIR PAPAS POR CARNE, Y SANTO REMEDIO...

http://riuss.blogspot.com

YUCA



Yucca spp.

ESTA PLANTA - EUFORBIÁCEA - PRODUCE UN FRUTO QUE LOS HERMANOS INDÍGENAS DEL NORTE CONSUMEN EN FORMA REGULAR DESDE HACE SIGLOS. DE ESE FRUTO -DEL TAMAÑO DE UN HIGO- SE HACEN PROVISIONES PARA LAS VACAS FLACAS. ↪ DE SU RAIZ HACEN HARINA, E INCLUSIVE ESTOS INDIOS (NAVAJOS, HOPI, TARAHUMARAS, ETC.) SE COMEN LAS FLORES TIERNAS.



ZANAHORIA



LA ZANAHORIA ES UN ALIMENTO UNIVERSAL, POR SER UNA PLANTA DE FÁCIL CULTIVO Y TOTAL ADAPTACIÓN A TODA COCINA ↪ PUEDE COMERSE CRUDA, COCIDA, EN JUGO, EN DULCE... O EN "TINTORERÍA" (PARA COLOREAR MANTEQUILLA)



(OJO: LAS HOJAS TAMBIÉN SON COMESTIBLES)

http://riuss.blogspot.com

ZARZAPARRILLA



LA ZARZAPARRILLA TIENE MÁS FAMA COMO PLANTA MEDICINAL QUE ALIMENTICIA, Y SIN EMBARGO SE COME..



LA ULTIMA



http://riuss.blogspot.com

Bibliografía

* ENCICLOPEDIA DE PLANTAS MEDICINALES MEXICANAS
Heriberto García Rivas / EDITORIAL POSADA-1982

* LA SALUD POR MEDIO DE LAS PLANTAS.
Juan Zin. S.D.B. / EDITORIAL SALESIANA/chile 1949

* STURTEVAN'S EDIBLE PLANTS OF THE WORLD
V.F. Hedrick / DOVER PUBLIC./NEW YORK.1980

* EL YERBERITO ILUSTRADO
RIUS / EDITORIAL POSADA / 1974

* USING WILD AND WAYSIDE PLANTS
Nelson Coon / DOVER PUBLIC./ New York. 1980

* Revista NATURA.



http://riuss.blogspot.com

Esta primera edición de
100 PLANTAS QUE SE COMEN
consta de 4 000 ejemplares y
se terminó de imprimir en los talleres
de Avelar Editores Impresores, S. A.,
Bismarck No. 18 Col. Moderna
03510 México, D. F.,
el mes de septiembre de 1984.

http://riuss.blogspot.com

OTROS LIBROS DE BIBLIOTECA NATURA







http://riuss.blogspot.com



¿Cómo es posible que
Editorial Posada en pleno siglo veinte,
cuando la humanidad está arribando
a otros planetas
y la ciencia avanza como loca,
publique esto?

(¡Cajum!) ESTE LIBRO (y es de Rius)
quiere ser una guía alternativa
para afrontar la crisis actual,
y para que, cuando las cosas se pongan más feas,
sepamos que muchas plantas que están
a nuestro alcance son comestibles. . .

ESTE LIBRO contiene la descripción detallada
de 100 PLANTAS (ya probadas por Rius) que
crecen en este México, y que pueden comerse
(él también dice cómo).

100 PLANTAS QUE SE COMEN
es un breve y "profundo"* estudio donde encontrará,
de la *A* a la *Z*, descripciones herbolarias,
consejos y recetas, para que usted se alimente
ya. . .



* SONARA RIDICULO A LOS ESPECIALISTAS

http://riuss.blogspot.com