

Plantas comestibles silvestres comunes en Europa

Autor: EA4IPV

Fecha: 21/03/2026

Categoría: Alimentación

Etiquetas: Sin etiquetas

Plantas comestibles silvestres comunes en Europa

El conocimiento de plantas silvestres comestibles puede complementar la dieta en supervivencia. Sin embargo, la regla más importante es: nunca comas una planta que no puedas identificar con certeza absoluta. Muchas plantas comestibles tienen parientes tóxicos muy similares. Un error puede ser fatal.

Advertencia fundamental: Este artículo es educativo. La identificación segura de plantas requiere formación práctica presencial. No confíes tu vida en descripciones textuales solamente. Si tienes la más mínima duda, no comas la planta.

1. Ortiga mayor (*Urtica dioica*)

Una de las plantas silvestres más nutritivas y abundantes de Europa, presente en prácticamente todos los países desde Escandinavia hasta el Mediterráneo.

Identificación: Hojas opuestas, acorazonadas, con borde aserrado. Tallos cuadrangulares. Toda la planta cubierta de pelos urticantes que inyectan ácido fórmico al contacto.

Valor nutricional: Rica en proteínas (hasta un 25% en peso seco), hierro, calcio, vitaminas A y C. Comparable o superior a la espinaca.

Preparación: Los pelos urticantes se desactivan completamente con el calor (hervir, cocinar) o con el secado. Hervir las hojas jóvenes (los brotes superiores) durante 2-3 minutos produce una verdura similar a la espinaca. También se puede hacer infusión con hojas secas.

Recolección: Usar guantes o doblar las hojas sobre sí mismas para evitar la picadura. Las hojas jóvenes de primavera son las más tiernas y nutritivas.

2. Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Planta extremadamente común en toda Europa, desde jardines urbanos hasta praderas de montaña. Toda la planta es comestible.

Identificación: Roseta basal de hojas dentadas (de ahí su nombre). Flor amarilla solitaria sobre un tallo hueco. Al cortar cualquier parte, exuda un látex blanco lechoso.

Partes comestibles:

Hojas: En ensalada cruda (amargas pero nutritivas) o hervidas brevemente para reducir el amargor. Ricas en vitaminas A, C y K, y en potasio.

Flores: Comestibles crudas. Se pueden freír en masa o usar para hacer infusiones.

Raíz: Se puede asar, hervir como verdura de raíz, o tostar y moler como sustituto del café (práctica común en Europa durante las guerras mundiales).

Confusiones peligrosas: Verificar la presencia de látex blanco y el tallo hueco sin ramificaciones. La hierba cana (*Senecio vulgaris*) tiene hojas vagamente similares pero flores diferentes y es tóxica para el hígado.

3. Acedera (*Rumex acetosa*)

Identificación: Hojas en forma de flecha (sagitadas) con dos lóbulos basales que apuntan hacia atrás. Sabor ácido característico debido al ácido oxálico.

Uso: Las hojas se comen crudas en pequeña cantidad (sabor a limón, excelente en ensaladas) o cocinadas

en sopas.

Precaución: Contiene ácido oxálico. No consumir en grandes cantidades, especialmente personas con problemas renales o tendencia a cálculos de oxalato. Cocinar reduce el contenido de ácido oxálico parcialmente.

4. Bellota (*Quercus* spp.)

Los robles producen bellotas que fueron alimento básico para muchas culturas europeas prehistóricas e históricas. Son ricas en carbohidratos, grasas y proteínas.

El problema de los taninos: Las bellotas crudas contienen taninos que las hacen extremadamente amargas y pueden causar problemas digestivos. Es imprescindible lixiviar (extraer) los taninos antes de consumirlas.

Proceso de lixiviación:

Descascarilla las bellotas y tritura la pulpa.

Método de agua fría: Coloca la harina de bellota en un recipiente con agua fría corriente (arroyo) o cambia el agua cada 8-12 horas durante 3-7 días hasta que desaparezca el sabor amargo.

Método de agua caliente: Hierva la harina de bellota, descarta el agua marrón, repite con agua limpia. Repetir 4-6 veces hasta que el agua salga clara y el sabor amargo desaparezca. Más rápido pero puede afectar la textura.

Uso: La harina de bellota lixiviada se puede secar y usar para hacer tortas, pan plano o gachas. Las bellotas de encina (*Quercus ilex*) tienen menos taninos que las de roble común y son más dulces.

5. Otras plantas comestibles comunes

Planta	Parte comestible	Época	Notas
--------	------------------	-------	-------

Llantén (<i>Plantago major/lanceolata</i>)	Hojas jóvenes	Primavera-verano	Hervir. También medicinal (antiinflamatorio)
--	---------------	------------------	--

Trébol (<i>Trifolium spp.</i>)	Hojas, flores	Primavera-verano	Crudo o hervido. Muy común
----------------------------------	---------------	------------------	----------------------------

Pamplina (<i>Stellaria media</i>)	Hojas, tallos	Todo el año	Cruda en ensalada. Rica en vitamina C
-------------------------------------	---------------	-------------	---------------------------------------

Ajo silvestre (<i>Allium ursinum</i>)	Hojas, bulbo	Primavera	Olor inconfundible a ajo. Cuidado: confusión con lirio de los valles (tóxico)
---	--------------	-----------	---

Escaramujo (<i>Rosa canina</i>)	Fruto	Otoño-invierno	Extremadamente rico en vitamina C. Retirar semillas y pelos internos
-----------------------------------	-------	----------------	--

Prueba universal de comestibilidad

Si no puedes identificar una planta con certeza, existe un protocolo de prueba gradual (usado por las fuerzas armadas), aunque es lento y no garantiza seguridad total:

Frota la planta en el interior de la muñeca. Espera 15 minutos. Si hay irritación, descártala.

Toca con la planta la comisura del labio. Espera 15 minutos.

Coloca un trozo pequeño en la lengua sin masticar. Espera 15 minutos.

Mastica un trozo pequeño y escúpelo. Espera 15 minutos.

Traga una cantidad mínima. Espera 8 horas sin comer nada más.

Si no hay reacción adversa, la planta es probablemente segura en pequeñas cantidades.

Este protocolo NO detecta toxinas de efecto retardado (como las de *Amanita phalloides* en setas). No uses este método con hongos, nunca.