

# Plantas multifuncionales

Fichas sobre usos, propiedades y... ¡recetas!



Dedicado al Dr. Valdely Kinupp,  
el mayor entusiasta de la etnobotánica e  
incansable promotor de la resiliencia en la  
amazonia

*Ecoherencia SCA* no puede asumir ninguna responsabilidad por los posibles efectos adversos de la utilización de las plantas. Busque el consejo de un profesional antes de utilizar una planta medicinal.

# Plantas multifuncionales

## Fichas sobre usos, propiedades y... ¡recetas!

Las plantas multifuncionales lo mismo sirven pa' un roto que pa' un descosío.

La mayor parte de las plantas que os presentamos a continuación son medicinales, sirven de apoyo en el huerto, sanan a otras plantas, son comestibles, a veces, incluso, sirven como bioindicadoras de lo que ocurre en el suelo en el que crecen.

Muchas de las plantas que a veces llamamos “malas hierbas” son, en realidad, fuente de alimento, de atracción de polinizadores, componentes de biofertilizantes orgánicos, remedios naturales...

¿Alguna vez te has parado a pensar cuántas plantas componen tu dieta? En general, incorporamos alrededor de 20 plantas diferentes en nuestra dieta cotidiana. Sin embargo, los especialistas en biodiversidad de plantas comestibles, afirman que existen más de 25000 plantas comestibles en el planeta. Lo más curioso es que en ocasiones entre las 20 plantas de nuestra dieta, predominan especies a las que hay que cultivar con mimo exacerbado, haciéndonos dependientes del (ab)uso de agroquímicos que dañan nuestra salud y la de nuestro planeta. Sin embargo, tenemos a nuestra disposición numerosas especies que se adaptan

a nuestro clima local, a veces son plantas nativas, otras veces plantas de otros países que se aclimatan con gran facilidad a nuestras condiciones ambientales.

En las siguientes páginas encontrarás información útil sobre las que hasta el momento componen nuestra lista de Plantas Multifuncionales y Plantas Alimenticias No Convencionales. A medida que conozcamos nuevas especies o nuevas recetas que se ajusten a esta idea, haremos crecer este manual.

Desde Ecoherencia os invitamos a ampliar la perspectiva. Deseamos que esta colección haga tu vida más fácil y que te ayude a comprender nuestros paisajes como una fuente inagotable de recursos que merecen ser valorados y preservados.

El equipo de Ecoherencia

Chipiona, septiembre de 2013

2ª Edición

# ACHICORIA

## *Cichorium Intybus* L.

### COMESTIBLE

Hojas: en infusión o como verdura fresca.

Raíz: seca y tostada puede emplearse como sucedáneo del café.

Flores: frescas para sopas o ensaladas y también secas para infusión.

Capullos: encurtidos.

### NUTRICIONAL

Rica en minerales como calcio (Ca), fósforo (P), magnesio (Mg), hierro (Fe) y en vitaminas A, B1, B2 y niacina.

### EN EL HUERTO

Cultivada desde la antigüedad por sus propiedades medicinales y nutricionales.

Durante su floración atrae a la fauna auxiliar.

Planta bioindicadora de suelos calizos.

### MEDICINAL

Para dolencias del hígado, ayuda a la digestión y a expulsar cálculos vesiculares.

## Familia-Asteraceae



# BOLSA DE PASTOR

## *Capsella bursa-pastoris* L.

### COMESTIBLE

Hojas: antes de la floración para añadir a ensaladas.

Tras la floración, sustitutivas del berro y la col, volviéndose cada vez más picantes.

Flores: usadas como brócoli.

Semillas: crudas o cocinadas dan sabor picante (como a jengibre) en salsas, sopas, guisos o mostazas. Como germinados o encurtidos.

### NUTRICIONAL

Rica en minerales como cobre (Cu), calcio (Ca), fosfatos y vitaminas A, B2, C y K.

### EN EL HUERTO

Cultivada desde la antigüedad por sus propiedades medicinales y nutricionales.

Planta bioindicadora de salinidad en el suelo (cuando aparece en gran número).

### MEDICINAL

Para dolencias del hígado, los riñones y artritis.

Propiedades diuréticas, depurativas, aperitivas y refrescantes.

## Familia-Brassicaceae



# CALÉNDULA

## *Calendula officinalis* L.

### COMESTIBLE

Hojas: tiernas y frescas en ensalada (de sabor amargo y gusto final salado).

Flores: pétalos en ensalada o utilizamos como azafrán, ya que dan color y sabor.

### MEDICINAL

En infusión tiene propiedades emenagogas, desinfectantes y hepáticas, entre otras.

En aceite es antiinflamatoria y sirve para contusiones y alteraciones de la piel.

### NUTRICIONAL

Rica en carotenoides, cuya función es esencial para la síntesis de vitamina A.

### EN EL HUERTO

Su extracto fermentado aporta vigor y salud a los tomates y a las coles.

Su flor atrae de manera muy efectiva a la fauna auxiliar.

Alianza con el melocotonero.

## Familia-Asteraceae



# CAPUCHINA

## *Tropaeolum majus* L.

### COMESTIBLE

Parte aérea: en fresco se puede elaborar zumo.

Hojas: frescas como verdura.

Flores: estando verdes se encurten como alcaparras.

Tienen sabor picante parecido al rabanito.

### MEDICINAL

De acción antibiótica y bacteriológica, indicada para las afecciones respiratorias, dérmicas y de las vías urinarias.

### EN EL HUERTO

Despista a la mariposa de la col atrayéndola.

Insectífuga de la mosca blanca en cultivo asociado.

En infusión es fungicida contra chancros de árboles frutales.

Su flor atrae a la fauna auxiliar.

### NUTRICIONAL

Rica en vitamina C.

## Familia-Tropaeolaceae



# CENIZO

## *Chenopodium album* L.

### COMESTIBLE

Muy consumida desde la antigüedad hasta la llegada de la espinaca.

Hojas y tallos: frescos y bien lavados en ensaladas, purés o sopas.

Semillas: mezcladas con harina para hacer pan.

Sus hojas pueden sustituir a espinacas en cualquier receta.

### NUTRICIONAL

Rica en calcio (Ca), hierro (Fe), proteínas y vitamina C.

### OTROS

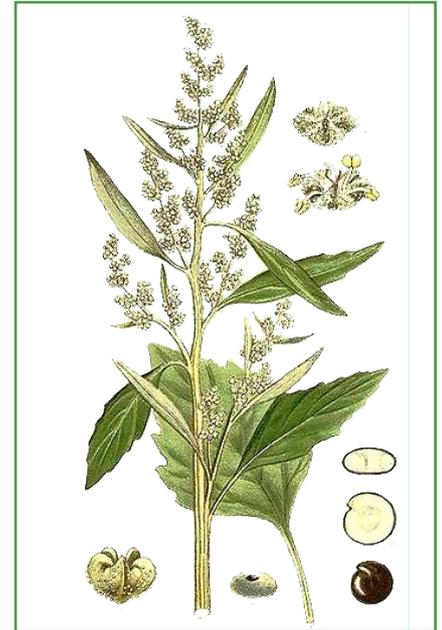
Se obtiene una tintura verde a partir de brotes jóvenes.

Con sus raíces frescas machacadas se obtiene un sustituto del jabón por su alto contenido en saponinas.

### EN EL HUERTO

Sus potentes raíces ayudan a recuperar nutrientes de las capas más profundas del suelo.

## Familia-Amaranthaceae



# CONSUELDA

## *Symphytum officinale* L.

### EN EL HUERTO

El extracto fermentado es un estimulante del suelo y de la vegetación.

Favorece la germinación de semillas y el desarrollo foliar. Sus hojas frescas aceleran el proceso de compostaje.

### MEDICINAL

El emplasto tiene acción cicatrizante y soldadora de huesos rotos.

En infusión combate la tos, la bronquitis y tiene acción expectorante.

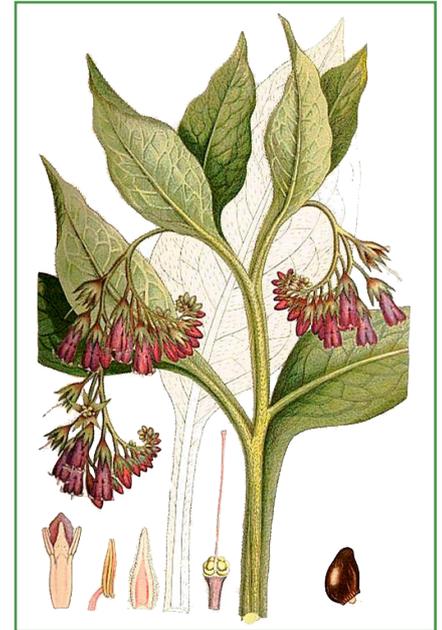
### COMESTIBLE

Hojas y tallos: tiernos en ensalada o como verdura, puede hacerse rebozada.

### PRECAUCIONES

Su consumo excesivo no está recomendado para personas que sufran dolencias de hígado, ya que tiene hepatotóxicos en su composición.

## Familia-Boraginaceae



# DIENTE DE LEÓN

*Taraxacum officinale* F. H. Wigg

## COMESTIBLE

Hojas: en infusión o como verdura fresca.

Raíz: fresca como verdura o seca y tostada puede emplearse como sustitutivo del café.

## NUTRICIONAL

Rica en minerales como potasio (K), vitamina (C), ácido fólico y beta-carotenos.

## EN EL HUERTO

Su extracto fermentado es un estimulante del suelo y de la vegetación.

Su flor atrae a la fauna auxiliar.

## MEDICINAL

Para dolencias del hígado, los riñones y artritis. Propiedades diuréticas, depurativas, aperitivas y refrescantes.

Familia-Asteraceae



# ESPINACA DE NUEVA ZELANDA

## *Tetragonia tetragonoides* (Pall.) Kuntze

### COMESTIBLE

Hojas y tallos: se toman frescos o como sustitutos de la espinaca en cualquier receta.

Puede servirse en ensalada o cocinarse. Tiene sabor suave y agradable.

### EN EL HUERTO

Soporta los suelos salinos y no sufre ataques de babosas ni de caracoles.

Utilizada para cubrir suelos y evitar la erosión (cuidado con su capacidad invasiva).

### NUTRICIONAL

Rica en vitaminas A y C, así como en fibra y calcio (Ca).

### PRECAUCIONES

Su consumo excesivo puede provocar dolencias en el riñón por contener oxalatos en su composición.

Familia-Aizoaceae



# MALVA

## *Malva sylvestris* L.

### COMESTIBLE

Hojas y tallos: en infusión o como verdura fresca. Secos sirven para aromatizar sopas, ensaladas y salsas.

Flores y brotes: en infusión o frescos en ensalada o en platos cocinados.

Capullos: crudos o marinados pueden utilizarse como alcapartras.

### EN EL HUERTO

Es bioindicadora de una mejora en la calidad del suelo.

### MEDICINAL

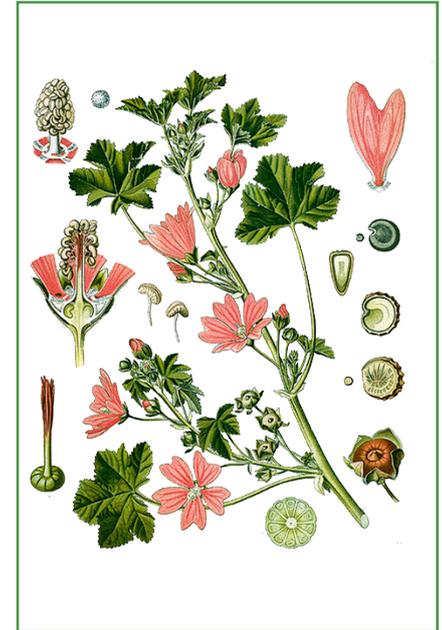
Su infusión sirve para tratar afecciones del aparato respiratorio y el estreñimiento.

El emplasto tiene propiedades antiinflamatorias.

### NUTRICIONAL

Contiene vitaminas A, B1, B2 y C, flavonoides y otras sustancias beneficiosas para el organismo.

## Familia-Malvaceae



# MELISA

## *Melissa officinalis* L.

### COMESTIBLE

Hojas: frescas se utilizan para dar sabor a ensaladas, como verdura o para la elaboración de licores.

También utilizada como germicida y antioxidante de alimentos.

### MEDICINAL

En infusión tiene propiedades relajantes, digestivas, antiespasmódicas, ayuda a la expulsión de gases y del sudor, entre otras.

### EN EL HUERTO

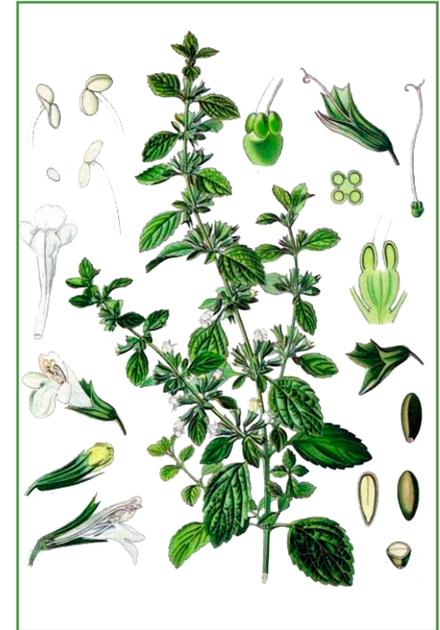
En cultivo asociado repele a pulgones, mosquitos, mosca blanca y hormigas.  
Planta melífera.

### CURIOSIDADES

Unas ramitas en el armario protegen la ropa de los insectos.

Considerada planta mágica para conseguir el amor y anular el rencor.

## Familia-Lamiaceae



# MILENRAMA

## *Achillea millefolium* L.

### COMESTIBLE

Hojas y flores: frescas y jóvenes se toman en ensaladas, sopas o infusiones.

Las hojas más grandes sirven para hacer salsas e infusiones.

Sustituye al lúpulo para la fabricación de cerveza o licores.

### NUTRICIONAL

Las flores contienen ácidos grasos oleico, linoleico y palmítico, entre otros.

### MEDICINAL

Tiene propiedades relajantes. La decocción de sus flores ayuda al cuidado de uñas y piel.

Su infusión alivia los dolores menstruales.

### EN EL HUERTO

Facilita y refuerza el compostaje.

Se utiliza para hacer más efectivos los preparados fungicidas.

## Familia-Asteraceae



# ORTIGA

## *Urtica dioica* L.

### COMESTIBLE

Hojas: en infusión o como verdura cocinada para sopas, tortillas, rebozados, etc. Una vez cocinada pierde su capacidad urticante.

### EN EL HUERTO

El extracto fermentado es un estimulante de la vegetación y de los microorganismos del suelo. Acelera el proceso de compostaje. Es bioindicadora de suelos ricos en nitrógeno.

### NUTRICIONAL

Rica en minerales como calcio (Ca), hierro (Fe), potasio (K) y silicio (Si) y en vitaminas A y C.

### MEDICINAL

Propiedades astringentes, diuréticas y hemostáticas. Combate la diabetes, la arterioesclerosis, el reuma y la gota. Aumenta la producción de leche materna.

## Familia-Urticaceae



# POLEO MENTA

*Mentha pulegium* L.

## COMESTIBLE

Hojas: en infusión o como verdura fresca para dar un toque refrescante a diferentes platos o bebidas.

Flores: frescas son utilizadas como “golosanas”.

## MEDICINAL

Tónico estomacal, digestivo, carminativo y vermífugo.

Indicada para enfermedades e irritaciones de la piel.

## EN EL HUERTO

Atrae a numerosos insectos que sirven de alimento para la fauna auxiliar.

Repele a las moscas, mosquitos, hormigas, pulgas y garrapatas.

Bioindicadora de suelos con capacidad de encharcarse.

## OTROS USOS

Antiguamente se quemaba poleo en las casas para repeler a las pulgas (“pulegium” significa pulga).

Familia-Lamiaceae



# TAGETE

*Tagetes erecta* L.

## EN EL HUERTO

Sus raíces secretan sustancias nematocidas.

Su flor atrae a la fauna auxiliar y el olor aleja a los pulgones.

## NUTRICIONAL

Los pétalos de color naranja y rojo son ricos en luteína (carotenoide), con propiedades para proteger los ojos.

## COMESTIBLE

Flores: frescas en ensalada. También se utilizan como colorante alimentario.

## MEDICINAL

Protege el ojo y la piel, el sistema digestivo y es amigo del hígado, posee propiedades vermífugas.

Familia-Asteraceae



# TANACETO

## *Tanacetum vulgare* L.

### COMESTIBLE

Hojas: de sabor amargo, se utilizan las tiernas como verdura fresca o para condimentar en cantidades moderadas.

Flores: en licores como corrector del sabor.

### PRECAUCIONES

Consumida en grandes cantidades las hojas y las flores contienen tóxicos que afectan al hígado. Por ellos se utiliza desde la antigüedad únicamente como condimento.

### MEDICINAL

Su infusión tiene propiedades calmantes, depurativas, vermífugas y alivia el dolor menstrual.

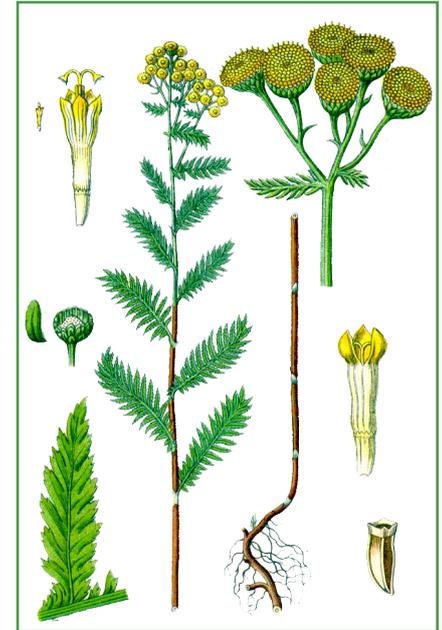
### EN EL HUERTO

Su olor cuando está seco ayuda a los insectos.

Se elaboran numerosos preparados con propiedades insectífugas, insecticidas y fungicidas (roya y mildiu).

Su presencia estimula a las frambueles y a los rosales.

## Familia-Asteraceae



# VERDOLAGA

## *Portulaca oleracea* L.

### COMESTIBLE

Hojas y tallos: tiernos se comen en ensaladas o cocidos en sopas, guisos o recetas más elaboradas.

También pueden encurtirse en vinagre o conservarse secos para el invierno.

Las cenizas pueden sustituir a la sal.

Semillas: se hace harina.

### NUTRICIONAL

Posee un altísimo contenido en ácidos grasos omega-3.

Rica en vitamina A, ácido ascórbico y minerales.

### EN EL HUERTO

Se cultiva y comercia en diferentes partes del mundo.

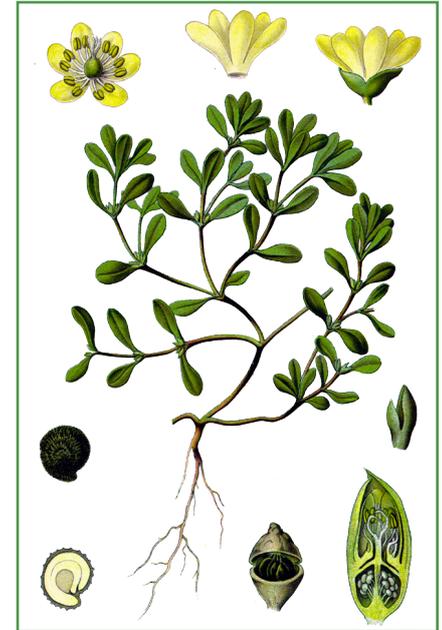
De cultivo sencillo, tanto en suelo como en maceta.

### MEDICINAL

Propiedades diuréticas, depurativas, calmantes y anticancerígenas.

También utilizada como colirio ocular.

## Familia-Portulacaceae



# VINAGRETA

## *Oxalis pes-caprae* L.

### COMESTIBLE

Hojas, tallos y flores: frescos y picados aportan un sabor ácido en ensaladas. Se utilizan también para preparar bebidas refrescantes.

Machacados en mortero pueden sustituir al limón o al vinagre en ensaladas.

### NUTRICIONAL

Las hojas contienen beta-caroteno.

### EN EL HUERTO

Su duradera floración proporciona alimento a la fauna beneficiosa en épocas en que prácticamente no hay otras flores presentes.

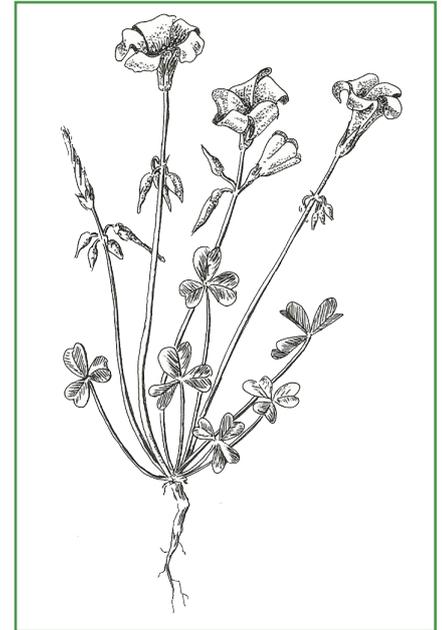
Planta hospedadora de ácaros depredadores de araña roja y trips.

Buena asociación con cítricos.

### PRECAUCIÓN

Su consumo en exceso puede originar piedras en el riñón por contener oxalatos.

## Familia-Oxalidaceae





ALGUNAS RECETAS...

## CERVEZA DE MILENRAMA (receta para 5 litros)

### Ingredientes:

180 g milenrama

5 l de agua no clorada

3 cm de raíz de jengibre rallado

½ kg de miel

½ kg azúcar moreno

1 limón, zumo y cáscara

2 cucharadas de levadura

### Preparación:

En una olla grande hervir a fuego lento la milenrama, la cáscara de limón y el jengibre rallado durante 10 minutos. Apagar el fuego y añadir la miel y el azúcar poco a poco hasta que se disuelva. Dejar enfriar y colar. Añadir la levadura cuando la temperatura esté en torno a 37 °C y remover bien. Guardar en un recipiente cerrado, dejando ¼ del mismo sin rellenar, y dejar reposar durante una semana en un lugar fresco, seco y oscuro.

## PATÉ DE CHENOPODIUM (CENIZO)

### **Ingredientes:**

- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 cebolla roja pequeña, pelada
- 180 g de hojas de cenizo
- 1 aguacate maduro, pelado y picado
- 180 g de nueces
- 180 g aceitunas deshuesadas, escurridas
- 2 cucharadas de miso (opcional)

### **Preparación:**

Picar la cebolla y el ajo en una batidora, añadir los demás ingredientes y batir hasta que todo quede fino. El miso puede ser sustituido por sal al gusto. Es mejor consumir el paté inmediatamente, pero se puede guardar en un recipiente en el frigorífico durante varios días.

## CRUJIPANES (SCONES) DE VERDOLAGA

**Ingredientes** (salen casi 2 docenas, dependiendo del tamaño):

100 g de brotes tiernos y hojas de verdolaga

500 g de harina

1 cucharada de maicena

1 cucharadita de bicarbonato

1 cucharadita de sal

3/4 taza de margarina vegetal o aceite

1 pizca de cúrcuma o colorante amarillo (opcional)

1 taza de agua

### **Preparación:**

Enjuagar las verdolagas, escurrir y picar a cuchillo. Mezclar los ingredientes secos muy bien, agregar la margarina o aceite y seguir mezclando un poco más para integrar todos los ingredientes. Agregar las verdolagas y el agua y formar una masa compacta. Dividir la masa en bollitos pequeños, formar los scones y hornear a 200°C durante 20/25 minutos o hasta que empiecen a dorar.

# TANSY CAKE

## Ingredientes:

200 g de harina

70 g de harina con levadura

175 g de azúcar

4 cucharaditas de tanaceto finamente picado

4 huevos, ligeramente batidos

150 g de mantequilla, ablandada

## Preparación:

Mezclar las harinas en un bol. Agregar las hojas de tanaceto picadas y el azúcar.

Añadir la mantequilla y los huevos ligeramente batidos. Con un tenedor grande, batir con cuidado todos los ingredientes juntos.

Una vez que tengamos una masa, usar una batidora y batir hasta que quede suave. Vertir la mezcla resultante en un molde engrasado y forrado. Poner en el horno (precalentado a 180°) y hornear durante 30 minutos. Reducir la temperatura a 170° y hornear durante 40 minutos más, o hasta que se dore la parte superior, comprobar pinchando con un palillo que salga limpio (cubrir con papel de cocina si la parte superior se colorea demasiado rápido).

Dejar enfriar en el molde 10 minutos, y a continuación colocar en una rejilla hasta que se enfríe completamente.

# QUICHE DE ESPINACAS DE NUEVA ZELANDA

## **Masa quebrada:**

**Para 550g ( tartaleta de 26 cm)**

180 g de harina

70 g de mantequilla fría, cortada en pequeños daditos

40 g de agua

1 pellizquito de sal

½ cucharadita de azúcar moreno

½ cucharadita de levadura química o bicarbonato sódico

## **Para el relleno (para una quiche):**

Aceite de oliva

2 puerros medianos

2 huevos de gallinas felices

1 lechuga pequeña (nosotros la hicimos con lechuga trocadero, una variedad mantecosa)

200 g de hojas de espinaca de Nueva Zelanda

1 pizca de pimienta negra recién molida

Algo menos de un vaso de leche (puede ser leche vegetal)

Un par de cucharadas de harina de garbanzos

### **Preparación:**

Para la masa, juntamos todos los ingredientes en un bol y le damos al amaseo. Cuando tengamos una pasta homogénea, la metemos en una bolsa de plástico y la dejamos que se refresque en el frigo durante 15 minutejos. Una vez fresquita, la estiramos con la ayuda de un rodillo (evitando la tentación de amasarla de nuevo, pues no es conveniente abusar) y la adaptamos a nuestro molde. Tenedor en mano, nos disponemos a pinchar la superficie (para evitar que la masa se hinche) y la dejamos de nuevo refrescándose en el amigo Federico, digo, frigorífico. Otro cuartito de hora.

Mientras, dejamos el horno preparándose a 180°.

Masa fría, horno caliente...dejamos la masa unos 20 minutos en el horno para se ponga crujientona.

### **Para el relleno...**

Se sofríe el puerro, cortado en rodajitas, en el aceite de oliva. Se añade un poquito de sal para ayudar a que el puerro suelte agua en vez de chuparse todo el aceite.

Una vez doradito el puerro, se añaden las espinacas bien lavaditas y troceadas si son hojas grandes, las salteamos un poquito y entonces invitamos a las lechugas (también troceaditas, a gusto del consumidor) a este momento festivo. Añadimos sal y pimienta al gusto. Se deja sofreír un poquitín (recuerda que los ingredientes pasarán después por el horno). Reservamos. Disolvemos la harina de garbanzo en la leche (nosotros la hemos usado de arroz, que da un

toquecillo dulzón estupendo). Añadimos este preparado y los dos huevos (sin cáscara, por favor) a la mezcla reservada. Remezclamos bien y vertimos sobre la masa. Dejamos esta sabrosa mezcla en el horno, unos 15-20... ¡y a disfrutar!

Tomar a la temperatura deseada.

# CREMA DE VERDOLAGA

## Ingredientes:

2 tazas de hojas de verdolaga

1 patata grande

1 pieza de verdura, por ejemplo zanahoria, calabacín (opcional)

5 tazas de agua

1 cebolla mediana

4 dientes de ajo

2 cucharaditas de sal

Pimienta al gusto

## Preparación:

Lavar y pelar bien las verduras y reservar. Sofreír el ajo y la cebolla hasta que estén dorados. Agregar la pimienta y otras especias al gusto. Añadir las hojas de verdolaga y sofreír durante un minuto. Agregar el agua, la sal y el resto de verduras, apartar del fuego cuando la patata esté tierna. Dejar enfriar y licuar hasta que se haga una mezcla homogénea. Finalmente, hervir durante 3 minutos y remover para que espese. Y... ¡¡listo para servir!!

## HELADO DE FLORES DE TAGETE

### Ingredientes:

300 ml de agua  
3 cabezas de tagete  
1 cucharadita de aroma de azahar  
225 g de azúcar (150 g + 75 g)  
150 ml de nata líquida  
3 huevos grandes  
250 ml de leche  
1 vaina de vainilla

### Preparación:

Cocer a fuego fuerte el agua y 150 g de azúcar. Cuando lleve 5 minutos hirviendo, añadir los pétalos y mantener la cocción hasta que el almíbar esté a punto de hebra. Retirar y pasar por la batidora. Echar el aroma de azahar y reservar.

Cocer la leche y la nata con la vainilla. Cuando hierva, retirar y reservar.

Poner al baño maría dos yemas de huevo, un huevo entero y 75 g de azúcar. Mezclar con las varillas a fuego medio.

Verter poco a poco la leche, sin dejar de remover hasta que se forme una crema y dejar reposar. Tras 10 minutos, echar el almíbar de flores y mezclar.

**Congelación:**

Colocar la mezcla en un recipiente adecuado, preferiblemente de acero inoxidable y colocar en el congelador, transcurrida una hora, batir y volver a introducir en el congelador. Repetir esto tres veces.

## ENSALADA DE CAPUCHINA Y AGUACATE

### **Ingredientes:**

Flores, hojas y tallos de Capuchina

1 aguacate pequeño

1 tomate

1/2 pepino pequeño

Semillas de amapola, (una cucharadita)

1/2 limón exprimido

Aceite de oliva, (tres cucharadas soperas)

Sal

### **Preparación:**

Picar los tallos y las hojas. Cortar los tomates sin piel, el aguacate y el pepino en rodajas muy finitas. Se van alternando las capas. Hacer una vinagreta con el aceite y el limón, poner por encima las hojas y los tallos picados anteriormente, las semillas de amapolas y aliñamos. Colocar las flores sobre la ensalada.

# BIBLIOGRAFÍA

BERTRAND, B., COLLARET J-P., PETIOT, E.: *Plantas para curar plantas*. Navarra: La Fertilidad de la Tierra Ediciones, 2008.

BUENO, M.: *Cómo hacer un buen compost. Manual para horticultores ecológicos*. Navarra: La Fertilidad de la Tierra, 5ª ed., 2010.

BUENO, M.: *El Huerto Familiar Ecológico*. Barcelona: Integral, 2006.

DURRUTI, M.: *Hierbas Silvestres Comestibles*. León: Everest. 2002.

FONT QUER, P.: *Plantas Medicinales, El Discórides Renovado*. Barcelona: Ediciones Península, 2007.

HEMENWAY, T.: *Gaias's Garden: a guide to home-scale permacultura*. White River Junction: Chelsea Green, 2009.

HERREROS LAMAS, J. y VÁZQUEZ MOLINA, G.: *Tu huerto en el balcón: el cultivo de la despensa y farmacia ecológicas en pequeños espacios*. San Sebastián: 2ª edición. Txertoa, 2009.

HOFFMANN, D.: *Atlas Ilustrado de las Plantas Medicinales*. Madrid: Susaeta Ediciones S.A., 1996.

LEMA COSTAS, C.: *Plantas y Frutos Silvestres Comestibles*. A.N.D.R.E.A.

- McGREADY, A.: *Medicina Naturista de las Hierbas*. Barcelona: Grupo editorial G.R.M, 2002.
- MELGAR, L.T.: *Guía de las Plantas que Curan*. Madrid: Editorial LIBSA, 2008.
- PÁEZ, A. et al.: *Crecimiento, carbohidratos solubles y ácidos grasos de verdolaga (Portulaca oleracea L.) sometida a tres niveles de radiación*. Caracas: Rev. Fac. Agron, vol. 24 n°. 4, 2007.
- Plants for a future: *Edible Plants: an inspirational guide to choosing and growing unusual edible plants*, 2013.
- RAPOPORT, E.H. et al.: *Malezas comestibles del Cono Sur y otras partes del planeta*. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria Argentina, 2009.
- TOLA, J. e INIESTA, E.: *Las principales plantas y hongos comestibles de Europa y América*. Barcelona: Ediciones Robinbook S.L., 2000.

Ecoherencia es una Sociedad Cooperativa Andaluza, sin ánimo de lucro, formada por jóvenes emprendedores y profesionales del medio ambiente especializados en Restauración Ecológica y en la Educación Ambiental en Acción.

La finalidad de Ecoherencia es favorecer la creación de resiliencia, individual y colectiva, mediante la generación de propuestas pro-positivas e integradoras, que aporten soluciones reales y visibles para mejorar nuestro entorno (ambiental, económico y social) desde una perspectiva holística.



[www.ecoherencia.es](http://www.ecoherencia.es)

EDICIONES ECOHERENTES

Reconocimiento – CompartirIgual (by-sa): Se permite el uso comercial de la obra y de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

