B1ALIVE

Plantas y alimentos de California,
Agua, refugios y descanso

Edición completa en español

334 artículos / 565 fotografías e ilustraciones

b1alive.com

Índice

Plantas y alimentación 10

Alcea rosea — pétalos frescos y hojas tiernas de una alta flor de jardín 10
Allium acuminatum — umbelas rosadas de primavera y hojas finas 12
Allium amplectens — umbela blanco rosada y pequeño bulbo comestible crudo 14
Allium bisceptrum — hojas de montaña y umbelas rosadas 17
Allium campanulatum — hojas primaverales crudas en laderas secas de Sierra Nevada 20
Allium dichlamydeum — flores rosa púrpura y hojas aromáticas de la costa 22
Allium haematochiton — pequeños bulbos de cubierta rojiza 24
Allium hyalinum — pequeñas estrellas blancas de las estribaciones de Sierra Nevada 27
Allium neapolitanum — flores blancas y hojas tiernas con aroma a ajo 29
Allium peninsulare — umbelas púrpuras y pequeños bulbos de las estribaciones 32
Allium triquetrum — campanillas blancas y hojas tiernas 34
Allium unifolium — umbelas rosadas de la costa y dobles bulbosos peligrosos 36
Allium validum — umbelas lilas en praderas montañosas húmedas 39
Allium vineale — hojas tubulares y bulbillos aéreos 42
Amaranthus albus — pequeñas semillas crudas de una planta rodadora 44
Amaranthus blitoides — alfombra de hojas tiernas de verano 46
Amaranthus hybridus — hojas tiernas de verano en terrenos abiertos 49
Amaranthus retroflexus — hojas tiernas y semillas maduras 51
Amelanchier alnifolia — pequeños frutos oscuros de verano 54
Amelanchier utahensis — pequeños frutos dulces de las montañas secas 57
Arbutus menziesii — madroño del Pacífico de corteza roja y frutos otoñales 60
Arbutus unedo — frutos rojos rugosos de otoño en antiguos jardines 63
Arctostaphylos canescens — manzanita grisácea de frutos maduros harinosos 66
Arctostaphylos glandulosa — corteza roja, flores de urna y frutos harinosos 68
Arctostaphylos glauca — frutos grandes de verano y bebida fría 70
Arctostaphylos manzanita — arbusto de corteza roja y frutos comestibles 73
Arctostaphylos patula — manzanita de hojas verdes y frutos de montaña 76
Arctostaphylos pungens — frutos agridulces de los matorrales de montaña 79
Arctostaphylos uva-ursi — gayuba rastrera de frutos rojos harinosos 81
Arctostaphylos viscida — manzanita de hojas claras y frutos estivales 84
Asparagus officinalis — brotes tiernos y bayas rojas venenosas 86
Atriplex hortensis — hojas tiernas verdes y purpúreas de huerto 88
Atriplex prostrata — hojas jóvenes de praderas salobres 91
Atriplex semibaccata — pequeñas bractéolas rojas carnosas entre hojas salinas 94
Barbarea orthoceras — hojas jóvenes picantes de arroyos de montaña 96
Barbarea vulgaris — hojas picantes de invierno y racimos de flores amarillas 97
Bellis perennis — pequeñas rosetas, capítulos blancos y capullos crudos 99
Berberis aquifolium — racimos amarillos y bayas azules ácidas 102
Berberis fremontii — frutos ácidos de un arbusto desértico raro 104
Berberis nervosa — bayas ácidas del sotobosque de coníferas 106
Berberis pinnata — hojas brillantes espinosas y bayas azules 108
Berberis repens — matas bajas de montaña con bayas azul violáceas 110
Beta vulgaris subsp. maritima — hojas tiernas en costas salobres 112
Brassica juncea — hojas picantes tiernas y flores amarillas 115
Brassica napus — hojas jóvenes glaucescentes bajo racimos amarillos 117

Índice

Brassica nigra — mostaza negra de hojas picantes y condimento frío 119
Brassica oleracea — hojas tiernas de col asilvestrada 122
Brassica rapa — hojas frescas de la mostaza de campo 124
Cakile edentula — hojas carnosas picantes de playas oceánicas 128
Cakile maritima — hojas y brotes picantes de playas arenosas 130
Calandrinia menziesii — verdura primaveral del valle de Sacramento 133
Calendula arvensis — flores doradas pequeñas y hojas algo picantes 136
Calendula officinalis — pétalos anaranjados y hojas jóvenes de jardín 138
Capsella bursa-pastoris — verdura primaveral de frutos en forma de corazón 140
Cardamine californica — flores blancas y hojas picantes en robledales 144
Cardamine flexuosa — verdura picante de lugares húmedos 146
Cardamine hirsuta — hojas picantes de la estación fresca 149
Cardamine oligosperma — hojas picantes junto a senderos forestales 152
Carduus pycnocephalus — corazón tierno de tallos jóvenes de cardo 154
Carpobrotus edulis — higo de mar de flores amarillas y frutos maduros 157
Celtis australis — pequeñas drupas dulces de árboles urbanos 159
Celtis reticulata — pequeñas drupas dulces de cañones secos 162
Celtis sinensis — pequeños frutos oscuros de calles y parques 165
Cercis occidentalis — flores rosadas de las ramas desnudas 168
Chamerion angustifolium — brotes tiernos en claros de bosque 170
Chrysolepis chrysophylla — nueces en cúpulas espinosas y hojas doradas 173
Chrysolepis sempervirens — pequeñas nueces dulces de arbustos de montaña 177
Cichorium intybus — flores azules y hojas basales amargas 180
Cirsium arvense — hojas jóvenes y médula de tallos sin espinas 182
Cirsium brevistylum — raíces jóvenes crudas de praderas costeras 185
Cirsium vulgare — médula tierna de tallos espinosos jóvenes 188
Claytonia exigua — hojas minúsculas carnosas en laderas pedregosas 190
Claytonia lanceolata — hojas tiernas y tubérculos tras el deshielo 192
Claytonia parviflora — hojas estrechas de primavera junto a arroyos 195
Claytonia perfoliata — lechuga de los mineros tras las lluvias 198
Claytonia rubra — hojas tiernas y brotes rojizos de primavera 200
Claytonia sibirica — flores rosadas y hojas tiernas de bosques húmedos 203
Clinopodium douglasii — yerba buena aromática de robledales costeros 206
Coriandrum sativum — hojas de cilantro y frutos aromáticos secos 208
Corylus cornuta ssp. californica — avellanas ocultas en una envoltura alargada 212
Crataegus douglasii — frutos otoñales casi negros de las riberas 215
Crataegus laevigata — hojas lobuladas y pequeños frutos rojos de otoño 218
Crataegus monogyna — flores blancas y pomos rojos entre ramas espinosas 220
Crepis capillaris — roseta de hojas tiernas y pequeños capítulos amarillos 224
Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia — hojas jóvenes de invierno 226
Cydonia oblonga — membrillo amarillo aromático que solo se come crudo si está blando 230
Cyperus esculentus — pequeños tubérculos de sabor a nuez en suelos húmedos 232
Diospyros virginiana — caquis otoñales muy blandos de antiguos huertos 236
Diplotaxis muralis — hojas picantes con pequeñas flores amarillas 238
Diplotaxis tenuifolia — rúcula silvestre perenne de terrenos secos 241
Echinocereus engelmannii — frutos rojos entre las espinas del desierto 245
Elaeagnus angustifolia — hojas plateadas y pequeños frutos dulces 247

Índice

Eriobotrya japonica — nísperos anaranjados de finales de invierno 249
Erodium botrys — base tierna de los frutos jóvenes en forma de pico 252
Erodium cicutarium — hojas finamente divididas y flores rosadas 255
Erodium moschatum — hojas jóvenes de una roseta de olor almizclado 259
Eruca vesicaria — rúcula cultivada de hojas recortadas y flores pálidas 262
Ficus carica — higos dulces de hojas grandes y lobuladas 264
Foeniculum vulgare — hojas aromáticas y frutos con sabor a anís 268
Salvia apiana — salvia blanca de tallos jóvenes y semillas comestibles 271
Fragaria × ananassa — fresas de jardín de frutos rojos jugosos 276
Fragaria chiloensis — fresas costeras de flores blancas junto al océano 278
Fragaria vesca — fresas silvestres pequeñas y hojas tiernas 281
Fragaria virginiana — fresas silvestres de los bosques de montaña 285
Galinsoga parviflora — hojas tiernas de una pequeña hierba de verano 288
Galinsoga quadriradiata — hojas jóvenes de una hierba muy vellosa 292
Galium aparine — hojas jóvenes de una planta pegajosa de primavera 295
Gaultheria shallon — salal de frutos oscuros en bosques costeros 298
Helianthus annuus — girasol silvestre de semillas maduras comestibles 301
Helianthus tuberosus — tubérculos crujientes de finales de otoño 304
Hesperis matronalis — hojas tiernas de mostaza bajo flores violetas 307
Hibiscus syriacus — flores frescas y hojas jóvenes de un arbusto de jardín 310
Hibiscus trionum — flores crema de centro oscuro y hojas tiernas 313
Hirschfeldia incana — hojas de mostaza picante y frutos cortos 316
Hypochaeris glabra — hojas jóvenes amargas de praderas arenosas 318
Hypochaeris radicata — rosetas vellosas y capítulos amarillos 322
Juglans hindsii — nogal negro del norte de California y núcleos comestibles 325
Juniperus californica — conos carnosos azulados de los bosques secos 328
Lactuca canadensis — hojas jóvenes de una lechuga silvestre alta 332
Lactuca sativa — hojas crujientes de una lechuga de huerto asilvestrada 334
Lactuca serriola — hojas jóvenes y nervadura espinosa de la lechuga silvestre 338
Lamium amplexicaule — hojas tiernas y flores rosadas tras las lluvias 341
Lamium purpureum — hojas tiernas bajo brotes púrpuras 344
Lepidium campestre — hojas picantes y frutos planos de primavera 347
Lepidium didymum — hojas de sabor picante y frutos dobles 350
Lepidium latifolium — hojas picantes bajo nubes de flores blancas 353
Lepidium perfoliatum — hojas tiernas y tallos abrazados por hojas redondas 357
Lepidium sativum — hojas picantes de berro de jardín asilvestrado 360
Lepidium virginicum — hojas picantes y frutos verdes diminutos 362
Lycium andersonii — bayas rojas de arbustos espinosos del desierto 366
Lycium barbarum — bayas de goji rojas en ramas arqueadas 369
Lycium chinense — bayas rojas maduras de una planta de goji 371
Lycium fremontii — bayas naranja rojizas del desierto tras las lluvias 374
Malosma laurina — frutos oscuros del chaparral costero 376
Malus domestica — manzanas maduras de árboles asilvestrados 379
Malus fusca — manzanas pequeñas y ácidas de humedales costeros 381
Malva multiflora — pequeños frutos tiernos de la malva cretense 385
Malva neglecta — hojas suaves y frutos verdes en forma de rueda 388
Malva nicaeensis — hojas suaves y semillas tiernas de primavera 391

Índice

Malva parviflora — hojas tiernas y pequeñas ruedas verdes de fruto 394
Malva sylvestris — flores grandes lilas, hojas tiernas y frutos verdes 397
Malva verticillata — hojas grandes y semillas verdes blandas 401
Mammillaria dioica — frutos escarlata entre espinas ganchudas 405
Matricaria discoidea — capítulos verdes con aroma a piña 407
Medicago lupulina — hojas trifoliadas y pequeñas flores amarillas 410
Medicago polymorpha — hojas tiernas y vainas espirales espinosas 413
Medicago sativa — hojas y brotes tiernos de antiguos campos 417
Melissa officinalis — hojas aromáticas de limón de antiguos jardines 420
Mentha canadensis — hojas de menta silvestre junto a praderas húmedas 423
Mentha × piperita — hojas frescas de menta piperita en jardines húmedos 426
Mentha spicata — hojas aromáticas junto a jardines y acequias 430
Mesembryanthemum crystallinum — hojas cubiertas de gotas transparentes 433
Monardella villosa — cabezuelas lilas y bebida especiada fría 436
Montia fontana — verdura blanda junto al agua y riesgo de contaminación 439
Morus alba — moras dulces y maduras de un árbol extendido 442
Morus nigra — frutos púrpura oscuro de jardines antiguos 446
Morus rubra — morera roja rara de frutos casi negros 448
Neltuma odorata — vainas dulces del mezquite del desierto 452
Ocimum basilicum — hojas especiadas y flores frescas de huertos 455
Oemleria cerasiformis — ciruela de Oregón de flores tempranas 457
Opuntia basilaris — cola de castor, flores rosas y frutos del desierto 459
Opuntia chlorotica — paletas redondas y frutos púrpuras del desierto 463
Opuntia engelmannii — frutos carmesí y nopales tiernos 467
Opuntia ficus-indica — higos chumbos y nopales jóvenes 469
Opuntia littoralis — frutos púrpuras en nopales de la costa 473
Opuntia oricola — botones florales y frutos del chaparral 475
Opuntia phaeacantha — frutos jugosos y paletas jóvenes peladas 479
Origanum vulgare — hojas y flores aromáticas de orégano 483
Oxalis pes-caprae — flores amarillas y hojas ácidas tras las lluvias 486
Parkinsonia florida — vainas tiernas del palo verde azul 489
Passiflora caerulea — flor azul y arilos del fruto naranja 492
Petroselinum crispum — perejil de huerto y umbelíferas mortales 495
Phoenix dactylifera — dátiles dulces de racimos colgantes 498
Physalis angulata — baya dorada dentro de un cáliz de diez aristas 500
Physalis crassifolia — baya amarilla en una linterna del desierto 503
Physalis longifolia — baya verde amarillenta de una especie rara 506
Physalis peruviana — uchuva naranja en una linterna de papel 509
Physalis philadelphica — tomatillo verde de fruto grande y maduro 512
Physalis pubescens — baya dorada bajo un cáliz suavemente velloso 515
Pinus contorta — agujas de dos en dos y semillas diminutas 517
Pinus coulteri — piñones grandes bajo conos gigantes y peligrosos 521
Pinus jeffreyi — agujas de tres y semillas en los bosques de Tahoe 525
Pinus lambertiana — conos larguísimos y núcleos comestibles 528
Pinus monophylla — pino de una aguja y piñones del este 532
Pinus ponderosa — corteza rojiza y pequeños núcleos oleaginosos 536
Pinus quadrifolia — piñones del pino de Parry 540

Índice

Pinus sabiniana — piñones grandes y conos espinosos del piedemonte 544
Plantago coronopus — hojas recortadas como cuernos junto al mar 547
Plantago lanceolata — hojas estrechas y espigas oscuras 551
Plantago major — hojas tiernas y semillas maduras separadas 554
Plantago maritima — hojas tiernas de los prados salobres 558
Polygonum aviculare — tallos rastreros y hojas pequeñas 561
Portulaca oleracea — hojas carnosas y tallos rojizos del verano 565
Prunus americana — pequeñas ciruelas de matorrales espinosos 568
Prunus armeniaca — albaricoques dorados de huertos antiguos 571
Prunus avium — cerezas dulces de árboles asilvestrados 574
Prunus cerasifera — flores blancas y ciruelas pequeñas de verano 576
Prunus domestica — ciruelas maduras y flores de huertos antiguos 579
Prunus dulcis — almendras dulces y peligro de las amargas 582
Prunus emarginata — cerezas rojas muy amargas del norte 584
Prunus ilicifolia — cereza de hoja de acebo del chaparral 587
Prunus persica — melocotones y nectarinas de huertos antiguos 591
Prunus salicina — ciruelas japonesas dulces de verano 593
Prunus serotina — racimos de frutos negros y huesos peligrosos 596
Prunus subcordata — ciruelas de Klamath de las montañas del norte 598
Prunus virginiana var. demissa — cerezo de racimos astringentes 602
Punica granatum — arilos jugosos del fruto otoñal 606
Pyrus communis — peras maduras de antiguos huertos 609
Pyrus pyrifolia — peras asiáticas redondas y crujientes 612
Raphanus raphanistrum — hojas y vainas tiernas del rábano silvestre 614
Raphanus sativus — flores claras y vainas verdes crujientes 618
Rhus integrifolia — bayas rojas y limonada sin fuego 622
Rhus ovata — frutos rojizos del zumaque azucarero 626
Rhus trilobata — zumaque de tres hojas y limonada fría 630
Ribes amarum — grosella espinosa amarga de California 634
Ribes aureum — flores doradas y bayas de varios colores 636
Ribes bracteosum — bayas azul negras del bosque húmedo 640
Ribes californicum — frutos rojos con cerdas punzantes 643
Ribes cereum — grosella de cera de los bosques altos 646
Ribes divaricatum — bayas oscuras del arbusto espinoso costero 650
Ribes indecorum — flores blancas aromáticas y bayas púrpuras 653
Ribes inerme — grosella espinosa de tallos claros junto a arroyos 656
Ribes lacustre — bayas casi negras entre espinas de bosque 659
Ribes lobbii — flores rojas y blancas colgantes y bayas agrias 663
Ribes malvaceum — flores rosadas tempranas del chaparral 666
Ribes menziesii — bayas oscuras entre espinas costeras 669
Ribes montigenum — bayas rojas erizadas cerca del límite forestal 673
Ribes nevadense — racimos rosados y bayas oscuras de Sierra 676
Ribes quercetorum — pequeñas bayas negras en robledales 679
Ribes roezlii — grosella espinosa de Sierra de frutos erizados 682
Ribes sanguineum — racimos rojos y bayas oscuras maduras 686
Ribes speciosum — flores escarlatas y bayas erizadas 690
Ribes velutinum — bayas aterciopeladas de laderas áridas 693

Índice

Ribes viscosissimum — grosellero pegajoso de frutos oscuros 696
Rorippa palustris — hojas y brotes tiernos en suelo húmedo 699
Rosa californica — rosal silvestre californiano de escaramujos rojos 703
Rosa canina — escaramujos rojos y pétalos de rosal silvestre 706
Rosa gymnocarpa — escaramujos de ápice desnudo y flores rosadas 709
Rosa multiflora — muchas flores blancas y escaramujos diminutos 712
Rosa nutkana — flores rosadas grandes y escaramujos rojos 716
Rosa pisocarpa — escaramujos rojos de valles forestales húmedos 719
Rosa rubiginosa — hojas con aroma a manzana y pétalos crudos 722
Rosa rugosa — escaramujos carnosos y hojas muy arrugadas 724
Rosa spithamea — rosa baja de escaramujos anaranjados 726
Rosa woodsii subsp. ultramontana — escaramujos del este de Sierra 728
Rosmarinus officinalis — hojas aromáticas de arbusto perenne 732
Rubus armeniacus — zarzamora invasora de frutos negros 736
Rubus idaeus subsp. strigosus — frambuesa roja americana 740
Rubus laciniatus — zarzamora de hojas profundamente recortadas 743
Rubus leucodermis — frambuesa negra de tallos blanquecinos 746
Rubus parviflorus — frambuesa de bosque de flores blancas grandes 750
Rubus spectabilis — salmonberry de flores rosas y bayas tempranas 754
Rubus ulmifolius — zarzamora de tallos azulados y frutos negros 758
Rubus ursinus — zarzamora nativa de tallos finos y rastreros 760
Rumex crispus — hojas muy jóvenes de sabor ácido y borde ondulado 764
Salicornia pacifica — tallos salados de las marismas del Pacífico 767
Salsola tragus — puntas verdes de la planta rodadora 771
Salvia columbariae — semillas de chía californiana para agua fría 775
Sanguisorba minor — hojas tiernas de sabor a pepino 779
Silene vulgaris — hojas jóvenes y cálices inflados como globos 783
Silybum marianum — cardo mariano de hojas marmóreas y espinas 786
Sinapis arvensis — mostaza de campo de flores amarillas grandes 789
Sisymbrium altissimum — mostaza alta de hojas finamente divididas 793
Sisymbrium irio — mostaza de Londres de vainas largas 797
Sisymbrium officinale — brotes tiernos de mostaza de setos 800
Solanum lycopersicum — tomates maduros de huertos asilvestrados 804
Sonchus arvensis — hojas tiernas del cerrajón perenne 808
Sonchus asper — cerrajón áspero de hojas brillantes y espinosas 810
Sonchus oleraceus — cerrajón común de hojas tiernas 814
Sonchus tenerrimus — cerrajón tierno de hojas muy recortadas 818
Spinacia oleracea — hojas tiernas del espinaca de huerto asilvestrada 821
Stellaria media — hierba tierna de invierno y primavera 824
Strombocarpa pubescens — vainas espirales del mezquite tornillo 828
Taraxacum officinale — hojas tiernas, flores y raíces de diente de león 831
Tetragonia tetragonoides — espinaca neozelandesa de costa arenosa 835
Tragopogon dubius — salsifí amarillo de brotes tiernos 838
Tragopogon porrifolius — salsifí púrpura de raíz joven 841
Tragopogon pratensis — salsifí de prado poco frecuente 843
Trifolium incarnatum — trébol carmesí de espigas rojas 846
Trifolium pratense — trébol rojo de praderas y cabezuelas rosadas 848

Índice

Trifolium repens — trébol blanco de hojas trifoliadas 852
Tropaeolum majus — hojas redondas, flores vistosas y sabor picante 857
Typha domingensis — enea meridional de tallos blancos tiernos 861
Typha latifolia — enea de hoja ancha de estanques 863
Vaccinium cespitosum — arándano tapizante de prados montañosos 867
Vaccinium membranaceum — arándano de hoja fina del bosque 871
Vaccinium ovalifolium — arándano ovalado de bosques norteños 875
Vaccinium ovatum — arándano perennifolio de la costa 879
Vaccinium parvifolium — arándano rojo de ramas verdes 882
Vaccinium uliginosum — arándano de turbera de alta montaña 885
Viola adunca — hojas jóvenes y botones violetas de primavera 888
Viola glabella — violeta amarilla de bosques húmedos 891
Viola odorata — flores violetas aromáticas y hojas tiernas 895
Viola tricolor — pensamiento silvestre tricolor de hojas tiernas 899
Vitis californica — uva silvestre y zarcillos tiernos de California 902
Vitis girdiana — uva silvestre de cañones del sur de California 905
Vitis vinifera — uvas maduras y pasas naturales de vides antiguas 909
Washingtonia filifera — frutos oscuros de la palmera de abanico 912
Yucca baccata — frutos carnosos maduros de yuca banana 915
Yucca schidigera — pulpa madura de la yuca del Mojave 918
Ziziphus jujuba — frutos dulces del azufaifo chino en otoño 921

Agua 925

Los wintu — los arroyos junto a los que vivían y recogían agua 925
Los kumeyaay — cómo conservaban agua en los valles mediante piedras 927
Los kamia — kumeyaay del desierto que conocían los pozos de Yuha 929
Los ohlone y los miwok costeros — recipientes tejidos para el agua 931
Los chemehuevi — agua en las pozas naturales de roca del desierto 933
Los karuk — cómo preparaban una bebida fría con bayas de manzanita 934
Los nomlaki — cómo bebían agua del arroyo con la mano 936
Los kawaiisu — cantimploras tejidas y una cuchara especial para resina 937
Los yuki — cómo cuidaban los manantiales del norte de California 940
Los yurok — el manantial We’itspek donde recogían agua de beber 941
Los miwok — cómo bebían agua con pequeños cuencos tejidos 943
Los cahuilla — pozos escalonados temakawomal en el desierto 944
Los cahuilla — cómo elaboraban una bebida dulce con vainas de mezquite 946
Los cahuilla — cestas tejidas nčat para transportar agua 947
Los tachi-yokuts — una botella de agua ah’ch tejida con tule 949
Los chemehuevi — cómo protegían los pequeños manantiales del desierto 952

Refugios 955

Los kumeyaay — cómo construían la vivienda abovedada e’waa 955
Los kawaiisu — la casa de invierno tomo kahni, protegida de la lluvia 957
Los miwok de la costa — cómo construían la vivienda kotcha con sauce y tule 959
Los miwok de Sierra Nevada — una casa cónica de corteza sin poste central 961
Los miwok centrales — la vivienda portátil tcaama hecha con esteras de tule 963
Los payómkawichum — tres tipos de vivienda kíicha de sauce, corteza y tule 965

Índice

Los miwok — refugios estivales de sombra hechos con varas, hierba y ramas 968
Los chemehuevi — una casa de verano abierta con techo vegetal 971
Los tachi-yokuts — gran casa oval de sauce y esteras de tule 972
Los cahuilla de las montañas — cómo construían la casa samat con varas, sauce, yuca y tule 975
Los cahuilla — la casa circular kish de ramas de sauce curvadas 978

Descanso 980

Los miwok de Sierra Nevada — cómo preparaban un lecho de agujas de pino 980
Los kumeyaay — cómo dormían sobre esteras de tule dentro de la e’waa 981
Los tachi-yokuts — cómo elaboraban grandes esteras de tule para dormir 983
Los kawaiisu — cómo se acomodaban para dormir en la casa invernal tomo kahni 985
Los miwok de las tierras bajas — grandes esteras de tule para dormir 987
Los chemehuevi — cómo dormían en una plataforma elevada de ramas 989

Plantas y alimentación

Alcea rosea — pétalos frescos y hojas tiernas de una alta flor de jardín

Alcea rosea

En verano, junto a casas antiguas de California, es frecuente ver tallos altos con grandes flores rosas, granates, blancas o casi negras. Las flores se disponen unas sobre otras a lo largo del tallo, como una guirnalda vertical. Es la malvarrosa, una antigua planta ornamental que a veces persiste incluso después de que el jardín haya desaparecido. Algunas de sus partes pueden comerse crudas: hojas jóvenes, pétalos frescos y la médula tierna de los brotes muy jóvenes.



Alcea rosea, tallo alto con grandes flores superpuestas, hojas redondeadas lobuladas y columna central de estambres

Dezidor · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea bienal o perenne de vida corta que suele alcanzar entre un metro y medio y dos metros y medio de altura. Durante la primera temporada desarrolla, junto al suelo, hojas grandes, redondeadas o acorazonadas, con pecíolos largos, varios lóbulos poco profundos, una suave pubescencia y nervios radiales bien visibles. En la temporada siguiente crece un tallo grueso y recto con hojas alternas y numerosas flores grandes que se abren desde las axilas a lo largo de su parte superior. La flor tiene cinco pétalos anchos; las variedades dobles pueden presentar numerosas filas ornamentales. En el centro destaca una columna alargada de estambres. Tras la floración se forma un fruto seco circular dividido en numerosas secciones, característico de las malváceas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Alcea rosea como especie no nativa y registra ejemplares asilvestrados aislados en distintos condados, incluidas observaciones ocasionales en Sacramento y Yolo. La mayoría de los ejemplares que se encuentran en el estado crecen en jardines, junto a cercas, edificios históricos y antiguos parterres. La malvarrosa no es un alimento silvestre habitual del chaparral ni de los bosques de coníferas. Las plantaciones ornamentales pueden recibir tratamientos contra la roya de las hojas y las plagas: no deben recogerse hojas ni pétalos de esas plantas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas de hojas aparecen después del calentamiento primaveral o en otoño en los climas suaves. Las hojas jóvenes y blandas están disponibles antes de que se alargue el alto tallo floral. La floración tiene lugar principalmente en verano, aunque en los valles cálidos puede extenderse desde finales de primavera hasta otoño. Cada flor dura poco: los pétalos frescos se recogen el mismo día de su apertura, antes de que comiencen a marchitarse. Las hojas viejas se endurecen y el tallo alto y maduro se vuelve fibroso.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pétalos y capullos. Plants For A Future confirma específicamente su consumo crudo. Tienen un sabor vegetal suave y una textura ligeramente mucilaginosa; pueden aportar color y volumen delicados a una preparación fría.

Hojas jóvenes. Se consumen crudas, picadas finamente, mientras son pequeñas y tiernas. El follaje adulto, más velloso, resulta menos agradable al paladar.

Interior de un tallo muy joven. También está documentado su consumo crudo: se retiran las fibras exteriores y se conserva la médula blanda.

La raíz se conoce como fuente de almidón después de una preparación especial, pero queda excluida de una alimentación sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Hibiscus syriacus, descrito por separado, es un arbusto leñoso cuyas flores aparecen en pequeñas ramas individuales. En cambio, la malvarrosa tiene un tallo floral herbáceo alto, cubierto de flores a lo largo de su longitud. Malva sylvestris suele ser bastante más baja y tener flores menores. Las flores dobles de la malvarrosa modifican el aspecto de la corola; por eso conviene comparar las hojas, el tallo y los frutos. No debe consumirse una planta ornamental cualquiera solo porque sus flores se parezcan a las de una malva. Los pesticidas y fungicidas del jardín constituyen un riesgo adicional incluso cuando la especie está identificada correctamente.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=166
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Alcea+rosea
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alcea_rosea.jpg

Allium acuminatum — umbelas rosadas de primavera y hojas finas

Allium acuminatum

A finales de primavera, en las laderas abiertas del norte de California, se alzan a veces tallos finos coronados por flores rosadas en forma de estrella. Las hojas estrechas de la base recuerdan a una cebolla pequeña, y bajo tierra se encuentra un bulbo diminuto. Se trata de Allium acuminatum, conocido en inglés como tapertip onion. Sus hojas jóvenes, flores y bulbos se han consumido crudos como condimentos de sabor intenso. Sin embargo, las cebollas silvestres tienen especies semejantes mortalmente peligrosas, especialmente las llamadas death camas: jamás debe recolectarse un bulbo basándose únicamente en su parecido externo.



Allium acuminatum, hojas basales estrechas y umbela de flores rosadas estrelladas con puntas alargadas

Matt Lavin from Bozeman, Montana, USA · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una especie bulbosa perenne de pequeño tamaño, generalmente de diez a treinta centímetros de altura, con hojas basales lineales y finas. Las hojas son tiernas, a veces planas y otras ligeramente acanaladas, y brotan de un bulbo pequeño con envoltura. Suele tener un solo escapo floral, o unos pocos: es erguido, casi sin hojas y nace del centro del manojo. En su extremo se abre una umbela con numerosas flores pequeñas y estrelladas. Cada flor es generalmente rosada o rosa violácea, con seis piezas estrechas del perianto y puntas agudas notablemente alargadas, rasgo que da nombre a la especie, acuminatum. En plena floración, el conjunto recuerda a una pequeña esfera rosada. Después se forman cápsulas secas con semillas negras. El bulbo mide aproximadamente entre uno y uno y medio centímetros de ancho. Los Allium auténticos desprenden un olor característico a cebolla cuando se dañan, pero ni la falta de olor ni un aroma parecido sustituyen una identificación botánica completa ni autorizan la recolección.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Plants For A Future sitúa Allium acuminatum entre las especies bulbosas del oeste de Norteamérica, desde Washington hasta el norte de California. Los registros californianos muestran su presencia en laderas montañosas abiertas y relativamente secas y en praderas pedregosas donde permanece suficiente humedad después del invierno. No forma extensas colonias en el centro de Sacramento; en las montañas puede aparecer de manera localizada y permanecer visible sobre el suelo durante poco tiempo. En las zonas protegidas, desenterrar bulbos puede estar prohibido y daña al ejemplar. Incluso con una determinación absolutamente segura, desde el punto de vista alimentario resulta preferible tomar una pequeña parte de las hojas o flores antes que destruir los bulbos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas aparecen después de la humedad invernal o del deshielo, habitualmente en primavera. La floración suele producirse a finales de primavera y comienzos de verano, y en la montaña puede retrasarse. La ficha específica indica mayo y junio para el clima templado; en el norte de California las fechas dependen de la altitud y de cuánto dure la nieve. Durante la floración resulta más sencillo confirmar las seis piezas de las flores rosadas y la estructura de la umbela. Cuando las semillas maduran y la parte aérea se seca, encontrar con seguridad el bulbo resulta mucho más difícil: no debe buscarse para comerlo sin haber observado la flor.



Allium acuminatum, hojas basales estrechas y umbela de flores rosadas estrelladas con puntas alargadas

Wallace Keck / U.S. National Park Service · Public domain · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente que se comen crudas. Tienen un sabor a cebolla bastante fuerte y sirven como pequeña adición a una ensalada fría o a otras verduras. Las hojas viejas pueden volverse fibrosas después de la floración.

Flores rosadas. La fuente dedicada a la especie también confirma su consumo crudo. Son pequeñas, picantes y pueden usarse como condimento. No conviene recoger la mayoría de las flores de una población silvestre pequeña, pues se impediría la producción de semillas.

Bulbos pequeños. Son comestibles crudos solo con una identificación inequívoca, pero aportan muy poca comida y desenterrarlos mata la planta. En un viaje práctico es preferible renunciar a las partes subterráneas: el riesgo de confundirlas con una bulbosa venenosa es demasiado alto. Las semillas maduras se describen en la fuente después de aplicar calor, por lo que se excluyen.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La confusión más peligrosa es con Toxicoscordion (death camas), que también presenta hojas basales estrechas y flores estrelladas, generalmente de color crema o blanco verdoso. Estas plantas son mortalmente venenosas y crecen en algunas de las mismas comunidades vegetales de California. Otras bulbosas pueden parecerse a un Allium en sus primeras etapas. El olor a cebolla no basta: hay que identificar con seguridad la planta adulta, incluidas las flores de seis piezas y la estructura de la umbela. Si solo hay hojas, no se recolectan para comer. Incluso los ejemplares correctamente identificados deben dejarse intactos en lugares con bulbosas nativas escasas.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Allium+acuminatum
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=174
- https://www.fs.usda.gov/wildflowers/plant-of-the-week/allium_acuminatum.shtml

Allium amplectens — umbela blanco rosada y pequeño bulbo comestible crudo

Allium amplectens

En primavera, entre los pastos de las laderas de las estribaciones de California, puede verse un tallo fino y recto rematado por una umbela casi esférica de flores blancas y rosadas. De su base salen unas pocas hojas muy estrechas, mientras bajo tierra permanece un pequeño bulbo. Es Allium amplectens, una cebolla silvestre de hojas estrechas. Un documento histórico del parque estatal de Olompali confirma expresamente que sus bulbos se comían crudos. No obstante, la recolección de cebollas silvestres exige una precaución extrema: especies parecidas del género Toxicoscordion, conocidas como death camas, son mortalmente venenosas.



Allium amplectens, hojas basales extremadamente estrechas y umbela compacta de flores blancas o rosa pálido

Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una bulbosa perenne que normalmente mide de veinte a cincuenta centímetros. De un pequeño bulbo redondeado u ovoide nacen de dos a cuatro hojas muy estrechas, algunas de menos de dos milímetros de ancho. Pueden tener la superficie acanalada y empezar a secarse ya durante la floración masiva. El escapo floral suele ser único, bastante liso, cilíndrico y casi desprovisto de hojas. En su extremo desarrolla una umbela compacta de diez a cincuenta pequeñas flores; cada flor posee seis piezas del perianto blancas, rosa pálido o liláceas, y seis estambres. Cuando está totalmente abierta, la umbela parece una pequeña esfera clara. Al marchitarse, los pétalos se vuelven papiráceos y se pliegan alrededor del ovario. Tras la floración aparecen pequeñas cápsulas con semillas negras. Las cubiertas exteriores del bulbo son pardas, reticuladas y presentan un dibujo característico que los botánicos comparan con una espiga o espina de pescado. Debe identificarse la planta entera y sus flores adultas: un bulbo o una hoja estrecha por sí solos no bastan.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora reconoce Allium amplectens como especie endémica de California. Hay numerosas observaciones en Butte, Tehama, Shasta, Napa, Lake, Marin, Sonoma y Mendocino, además de registros en Placer, El Dorado y el condado de Sacramento. Vive en las laderas abiertas de las estribaciones, bosques claros de robles, comunidades dispersas de coníferas y suelos húmedos en invierno que se secan rápidamente en verano. En muchos lugares aparece sobre suelos serpentínicos. Cerca de Sacramento es una cebolla nativa interesante, pero no tan abundante como las hierbas de pradera después de la lluvia: un grupo de plantas floridas puede ocupar apenas unos metros cuadrados de ladera adecuada. Desenterrar el bulbo destruye el ejemplar, y en las reservas naturales suele estar prohibido.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas comienzan a desarrollarse después de las lluvias invernales, mientras la capa superficial del suelo sigue fresca y húmeda. El escapo aparece en primavera; en las laderas cálidas de California las umbelas pueden abrirse en abril o mayo, y en lugares más frescos hacia junio. Burke Herbarium indica de mayo a julio para el extremo noroccidental de su distribución. Después de la floración maduran las cápsulas, se secan escapos y hojas y la parte aérea desaparece hasta la temporada siguiente. El pequeño bulbo persiste bajo tierra todo el año, pero no debe buscarse sin haber visto un ejemplar en flor. Para identificarlo conviene observar tanto la estrella reciente de seis piezas, blanca o rosada, como sus hojas singularmente estrechas.



Allium amplectens, hojas basales extremadamente estrechas y umbela compacta de flores blancas o rosa pálido

Bureau of Land Management Oregon and Washington · Public domain · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pequeño bulbo crudo. Una publicación sobre Olompali State Historic Park señala de forma expresa que los bulbos de Allium amplectens se comían crudos o asados. En una alimentación sin fuego solo corresponde el primer método. El bulbo tiene el sabor picante característico de las cebollas, pero es diminuto: suele medir alrededor de un centímetro de diámetro. Solo podría retirarse su cubierta exterior seca y comerse fresco tras identificar impecablemente una planta en flor y disponer de permiso legal para desenterrarla.

No deducir otros alimentos crudos por analogía. Las hojas jóvenes y las flores de otros Allium pueden comerse crudas, pero la fuente histórica concreta citada para Allium amplectens documenta específicamente los bulbos. Por ello, aquí no se presentan las demás partes como alimento crudo confirmado para esta especie. Tampoco se emplean las semillas.

La extracción daña irreversiblemente a la planta. Desenterrar este pequeño bulbo impide que el ejemplar florezca al año siguiente, y la cantidad de alimento obtenida es mínima. Incluso con identificación

segura, suele ser más razonable dejarlo intacto. Un bocado tan pequeño no justifica el peligro de confundirlo con una planta vecina venenosa.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Toxicoscordion, o death camas, crece en algunas de las mismas praderas primaverales, con hojas estrechas parecidas y flores estrelladas de seis piezas. Sin embargo, es mortalmente venenoso y nunca debe identificarse probándolo. Los Allium verdaderos huelen a cebolla, pero este olor es solo una pista auxiliar e insuficiente. Allium unifolium suele formar umbelas rosadas más anchas en laderas costeras, mientras que los pétalos de Allium acuminatum son alargados y de un rosado violáceo más vivo. Allium amplectens destaca por sus hojas especialmente estrechas y por flores frecuentemente casi blancas. Si una planta desconocida sin flores crece junto a una cebolla identificada, no debe suponerse que pertenece a la misma especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=175
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=175
- https://www.burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Allium+amplectens
- https://npshistory.com/publications/ebla/weiser.pdf
- https://static1.squarespace.com/static/5e2a215d45e116778f0ae9f0/t/61099687114e125a8a1f41f4/1628018325577/Plant%2Bsigns%2Bfor%2BOlompali%2BWeb%2Bsite%2B4-8-2021.pdf

Allium bisceptrum — hojas de montaña y umbelas rosadas

Allium bisceptrum

En las praderas húmedas de Sierra Nevada, tras el deshielo, aparecen pequeños grupos de hojas verdes estrechas. Más tarde se alzan sobre ellos escapos florales con flores estrelladas de color rosa lila. Es la cebolla de dos crestas, una de las especies californianas nativas del género Allium. Sus bulbos, hojas jóvenes y flores tienen un marcado sabor a cebolla y pueden utilizarse sin calentarlos.



Allium bisceptrum, hojas basales largas y estrechas y umbela de flores rosadas a lilas en una pradera de montaña

Gary A. Monroe / USDA-NRCS · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una bulbosa perenne que suele medir entre quince y cuarenta centímetros de altura. De un pequeño bulbo subterráneo salen varias hojas largas, planas o ligeramente acanaladas, a menudo visibles ya a comienzos de primavera. Los bordes de la lámina son lisos y las hojas se estrechan gradualmente hacia la punta. El escapo floral carece de hojas, es fino y recto y termina en una umbela formada por varias o numerosas flores estrelladas. Las seis piezas del perianto son rosadas o lilas, mientras en el centro destacan los estambres con anteras visibles. El bulbo es pequeño, de aproximadamente uno a uno y medio centímetros de diámetro, y está cubierto por finas envolturas secas. Al frotar las hojas de una verdadera cebolla, estas desprenden el olor característico del género.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Allium bisceptrum como especie nativa de California. Crece en praderas montañosas, junto a arroyos, entre bosques de pinos y abetos y en zonas elevadas de Sierra Nevada y de otras cordilleras. No cabe esperar poblaciones naturales en el valle seco de Sacramento. En una pradera de montaña adecuada puede formar pequeños grupos, pero eso no justifica desenterrar todos sus bulbos: las partes subterráneas hacen posible el rebrote del año siguiente.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas brotan cuando el suelo vuelve a humedecerse en primavera y, en las praderas altas, después de fundirse la nieve. La temporada principal de verdura tierna suele corresponder al final de la primavera y al principio del verano. La floración es más frecuente en verano, aproximadamente de junio a agosto según la altitud. Tras formarse las semillas, las hojas amarillean y se secan. Ver la umbela en flor ayuda a reconocer la especie, pero las hojas jóvenes aparecen antes, precisamente cuando resulta mucho más difícil identificarla.



Allium bisceptrum, hojas basales largas y estrechas y umbela de flores rosadas a lilas en una pradera de montaña

Dcrjsr · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bulbos. Plants For A Future indica explícitamente su consumo crudo. Son de sabor fuerte y tamaño reducido, por lo que sirven más como condimento que como una porción importante de comida.

Hojas jóvenes. Se comen frescas, cortadas finamente como el cebollín. Las hojas viejas y duras resultan menos agradables.

Flores. Las flores rosadas abiertas también pueden añadirse crudas en pequeñas cantidades como condimento aromático.

Las cabezuelas con semillas, para las cuales los testimonios etnobotánicos describen la extracción de las semillas después de calentarlas entre cenizas, quedan excluidas de una alimentación sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otras especies nativas de Allium se diferencian por la longitud y forma de las hojas, el color de las flores y el tamaño de la umbela. Resulta particularmente peligroso confundir una cebolla joven con plantas tóxicas del género Toxicoscordion, conocidas como death camas. Estas últimas no tienen el verdadero olor a cebolla, pero no puede confiarse únicamente en ese rasgo: se necesita identificar varias partes de la planta con seguridad, preferentemente durante la floración. Nunca se desentierran bulbos desconocidos en una pradera montañosa con especies mezcladas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9661
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Allium+bisceptrum
- https://ucjeps.berkeley.edu/eflora/eflora_display.php?tid=12726

Allium campanulatum — hojas primaverales crudas en laderas secas de Sierra Nevada

Allium campanulatum

En verano, en una pradera alta y soleada de Sierra Nevada, a veces destacan pequeñas umbelas de flores campanuladas de color rosa oscuro o lila. Un escapo floral delgado emerge del suelo y, cerca de él, permanecen unas hojas verdes estrechas con olor a cebolla. Es la cebolla campanulada de Sierra Nevada, una especie nativa de California. El pueblo washoe la utilizaba como alimento. Para una dieta de viaje sin fuego, están mejor documentadas las hojas jóvenes, no los bulbos subterráneos que habría que desenterrar.



Allium campanulatum, tallo fino con umbela abierta de pequeñas flores campanuladas rosa violáceas y hojas estrechas

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Se trata de una bulbosa perenne de unos quince a cuarenta centímetros de altura. Bajo tierra se encuentra un pequeño bulbo ovoide cubierto por finas envolturas. De él salen dos o varias hojas estrechas, casi lineales, ligeramente acanaladas en ocasiones y que se van secando después de la floración. Un escapo independiente y esbelto termina en una umbela suelta de unas diez a varias decenas de flores con seis piezas, colgantes u orientadas hacia los lados. Las piezas del perianto pueden ser rosadas, lavanda o púrpuras, algunas con una nervadura central más oscura, y forman una pequeña campana. Dentro destacan seis estambres. Los frutos maduros son pequeñas cápsulas de tres cámaras con semillas oscuras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Allium campanulatum entre las especies nativas de California. Crece en laderas montañosas secas, pedregosas y herbosas, entre pinares y en zonas con suelo bien drenado, tanto en Sierra Nevada como en ciertas cordilleras del interior. No depende de las praderas pantanosas tanto como Allium validum y no es una verdura típica de las llanuras urbanas de Sacramento. Existen observaciones a lo largo de itinerarios de montaña del condado de Tuolumne. La recolección en parques nacionales y zonas Wilderness puede estar restringida; preservar los pequeños grupos de plantas importa más que obtener unas pocas hojas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

El follaje aparece después del deshielo y cuando las laderas secas se calientan en primavera. Según la altitud, las hojas tempranas y tiernas están disponibles al final de la primavera o a principios de verano, mientras que las flores se abren aproximadamente desde finales de mayo hasta agosto. En las laderas altas, la floración principal puede desplazarse a julio. Después de fructificar, la planta entra rápidamente en reposo estival y casi desaparece de la superficie, dejando su bulbo bajo tierra. No deben buscarse bulbos basándose en una roseta seca no identificada.



Allium campanulatum, tallo fino con umbela abierta de pequeñas flores campanuladas rosa violáceas y hojas estrechas

Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Una publicación educativa dedicada a las plantas culturales del pueblo washoe incluye explícitamente Allium campanulatum entre las cebollas comestibles con el mismo método descrito para Allium validum: las hojas se comían crudas como verdura, mientras que los bulbos se destinaban a sopas y caldos. Para comer sin fuego solo corresponden las hojas finas y tiernas, cortadas en pequeñas cantidades después de identificar con certeza la especie. Pueden picarse como el cebollín; su aroma y sabor son intensos.

Bulbos y flores no incluidos. Los bulbos se han utilizado tradicionalmente como alimento, pero la fuente específica encontrada no documenta su consumo crudo por separado. Por ese motivo no se recomiendan aquí. Tampoco se incluyen las flores sin una confirmación específica.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Allium validum es más grande y está más asociado a las praderas montañosas encharcadas; normalmente sus hojas son más anchas. Allium bisceptrum también florece en umbelas rosadas, pero difiere en la estructura de las hojas y flores y a menudo forma agrupaciones distintas. Las hojas jóvenes de las especies venenosas de Toxicoscordion pueden parecerse a las cebollas; confundir sus bulbos subterráneos es especialmente peligroso. Hay que reconocer una flor verdadera de Allium de seis piezas, la disposición de las hojas y el olor. Este último nunca debe ser la única prueba. Si existen dudas, no se prueban las hojas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140
- https://ppolinks.com/forestservicemuseum/2022_5_73.pdf
- https://www.calflora.org/app/ipl?vrid=gr16655

Allium dichlamydeum — flores rosa púrpura y hojas aromáticas de la costa

Allium dichlamydeum

En la fresca costa del Pacífico de California, sobre laderas rocosas cubiertas de hierba, aparecen en primavera hojas verdes estrechas y, poco después, un tallo fino con una umbela compacta de flores estrelladas rosa púrpura. Es la cebolla costera de California. Los pueblos del litoral comían crudas sus hojas tiernas y frescas y sus pequeños bulbos. Resulta útil como condimento, pero no como fuente de grandes cantidades de alimento.



Allium dichlamydeum, hojas verdes estrechas sobre un acantilado costero y umbela densa de flores rosadas y purpúreas

Eric in SF · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea bulbosa perenne que suele medir unos quince a cuarenta y cinco centímetros. Del bulbo subterráneo salen varias hojas estrechas y lineales, generalmente parecidas a finas cintas verdes o a tubos casi cilíndricos. Al frotarlas desprenden un característico olor a cebolla y ajo. El escapo floral surge por separado y lleva una umbela terminal. Las flores son pequeñas y cada una presenta seis piezas semejantes a pétalos, de intenso color rosa, lavanda o púrpura rojizo. En el centro se distinguen seis estambres. Al marchitarse la inflorescencia, se forman cápsulas secas de tres cámaras con semillas oscuras. Hacia la mitad de la estación seca, las hojas comienzan a amarillear y el bulbo sobrevive bajo tierra.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Allium dichlamydeum una especie nativa restringida a California, con alrededor de doscientas observaciones. Su hábitat principal son las praderas costeras, los acantilados marinos y las laderas rocosas del litoral central y septentrional, aproximadamente desde Santa Barbara hasta Mendocino. También puede encontrarse entre matorrales costeros y sobre suelos serpentínicos. No es una cebolla silvestre frecuente en el valle de Sacramento ni tiene sentido buscarla en pantanos de agua dulce. En los terrenos litorales protegidos no se deben arrancar plantas cuando las normas prohíben la recolección.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas verdes rebrotan después de las lluvias invernales frescas y, en el clima costero, suelen estar más tiernas al final del invierno y durante la primavera. La floración púrpura tiene lugar generalmente de abril a junio, con variaciones debidas a la altitud y las nieblas. Cuando las cápsulas maduran, las hojas empiezan a secarse. La floración es el momento más adecuado para identificar la planta, no la primavera temprana, cuando cerca pueden crecer otras bulbosas de hojas estrechas semejantes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas tiernas y bulbos. En una descripción específica de la cebolla costera, el Servicio de Parques Nacionales de Estados Unidos indica que los pueblos pomo y kashaya comían tanto las hojas como los bulbos crudos o después de prepararlos con calor. Para la alimentación de viaje sin fuego basta con pequeñas cantidades de hojas frescas y blandas, finamente picadas como especia. Los bulbos también se consumían crudos, pero desenterrarlos mata la planta, por lo que conviene dejarlos intactos, especialmente en poblaciones costeras reducidas.

Flores no incluidas. Aunque las flores tienen olor a cebolla, no se ha encontrado una confirmación independiente del uso alimentario crudo de las flores de esta especie. Por eso no se incluyen entre las partes comestibles documentadas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Allium peninsulare también forma umbelas púrpuras, pero suele crecer en laderas herbosas de las estribaciones interiores, no en acantilados junto al mar, y se distingue por caracteres de las hojas y las flores. Las hojas tempranas de algunos Toxicoscordion se parecen a las de una cebolla, pero esas plantas son venenosas. El olor a cebolla ayuda, aunque por sí solo no es suficiente: hay que observar las flores de seis piezas, la umbela, las hojas y el lugar de crecimiento. Si no se ha visto la planta en flor y no se ha establecido la especie, no se prueban las hojas y, mucho menos, los bulbos subterráneos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=190
- https://www.nps.gov/prsf/learn/nature/coastal-onion.htm
- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=242101352

Allium haematochiton — pequeños bulbos de cubierta rojiza

Allium haematochiton

En las laderas herbosas secas del sur de California, tras las lluvias de invierno, aparecen a veces pequeños manojos de hojas verdes tubulares. En primavera se abren sobre ellas umbelas de flores estrelladas blanquecinas, con una fina raya rosada o rojiza en la nervadura central. Bajo tierra hay un pequeño bulbo cubierto por envolturas de color rojo oscuro. Es la cebolla de piel roja, utilizada como alimento por los pueblos locales y que solo puede comerse cruda tras una identificación exacta.



Allium haematochiton, hojas tubulares y flores estrelladas blancas con venas rosadas, bulbo de cubierta rojiza

Walter Siegmund (talk) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea bulbosa perenne, normalmente de diez a cuarenta centímetros de altura. De una base subterránea corta nacen varias hojas estrechas y huecas, de sección redondeada o ligeramente acanalada. Pueden aparecer en otoño y permanecer verdes hasta la floración primaveral. El escapo es relativamente fino, a veces con dos aristas poco marcadas, y termina en una umbela de aproximadamente diez a treinta flores. Las seis piezas del perianto son blancas o rosadas, a menudo con una franja central más oscura. Los bulbos son oblongos y en ocasiones crecen juntos; la cubierta exterior es pardo rojiza o roja oscura y las capas interiores más claras. Tanto las hojas como el bulbo tienen el olor característico de una cebolla.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora reconoce Allium haematochiton como especie nativa de California, con varios centenares de observaciones. Crece en las montañas costeras e interiores del sur del estado, en zonas herbosas entre chaparral, sobre laderas arcillosas y claros abiertos, a veces sobre suelos serpentínicos. La Universidad de California en Irvine registra la especie en San Joaquin Hills y las montañas de Santa Ana. No es característica del valle seco de Sacramento, aunque existen algunas poblaciones alejadas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas aparecen tras las primeras lluvias y son más tiernas en invierno y al principio de la primavera. La floración suele producirse entre marzo y mayo, antes de la llegada del calor intenso. En verano las hojas se secan y el bulbo subterráneo sobrevive a la sequía. El pequeño bulbo permanece en el suelo, pero desenterrarlo impide el crecimiento futuro de ese ejemplar. La recolección está prohibida en las áreas protegidas donde así lo establezcan sus normas.



Allium haematochiton, hojas tubulares y flores estrelladas blancas con venas rosadas, bulbo de cubierta rojiza

Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bulbos. Theodore Payne Foundation identifica expresamente Allium haematochiton como cebolla comestible, y los materiales etnobotánicos californianos precisan el uso de los bulbos crudos o asados. Para este catálogo solo corresponde su consumo crudo. Una vez identificada rigurosamente la planta, se retiran las envolturas rojas secas y se come la pequeña porción interior blanquecina como condimento picante.

Las hojas frescas desprenden olor a cebolla y su uso alimentario recuerda al de la cebolleta, pero las evidencias específicas de su consumo crudo en esta especie son menos claras. Por eso el bulbo sigue siendo la única parte cruda confirmada de forma principal. No se incluyen las semillas ni las raíces como alimentos independientes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Allium triquetrum suele tener hojas largas de sección triangular y flores blancas colgantes; Allium hyalinum presenta umbelas primaverales más sueltas y bulbos pequeños con otra cubierta. Algunas especies nativas de Toxicoscordion tienen hojas y bulbos semejantes, pero son venenosas. Por ello, encontrar un bulbo blanco no demuestra que sea comestible. Una identificación fiable requiere observar la umbela en flor, la forma de las hojas y las características envolturas rojas. Nunca se prueba un bulbo desconocido extraído de una comunidad de plantas mezcladas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=196
- https://www.theodorepayne.org/nativeplantdatabase/index.php?title=Allium_haematochiton

- https://nathistoc.bio.uci.edu/plants/Alliaceae/Red-skinned%20Onion%20%28Allium%20haematochiton%29/Allium%20haematochiton.htm

Allium hyalinum — pequeñas estrellas blancas de las estribaciones de Sierra Nevada

Allium hyalinum

En primavera, sobre las laderas herbosas de las estribaciones de California, puede verse una pequeña cebolla de hojas finas y flores delicadas, blancas o rosadas. Después de abrirse, las piezas del perianto, delgadas y parecidas a pétalos, parecen casi transparentes. Es Allium hyalinum, una especie endémica de California. Un manual etnobotánico del USDA describe expresamente el consumo crudo de sus bulbos.



Allium hyalinum, tallo delgado con umbela suelta de pequeñas flores blancas translúcidas y dos o tres hojas estrechas

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta perenne con un pequeño bulbo subterráneo redondeado, generalmente de medio a un centímetro de diámetro, cubierto por una envoltura fina y parduzca. Suele tener dos o tres hojas estrechas, largas y tiernas, ligeramente acanaladas o casi cilíndricas, que comienzan a secarse desde la punta cuando llega la floración. El fino escapo erguido mide aproximadamente entre quince y cuarenta y cinco centímetros. En su extremo aparece una umbela poco compacta, formada por varias o decenas de pequeñas flores estrelladas, blancas o rosa pálido. Cada flor tiene seis piezas del perianto; al marchitarse se vuelven semitransparentes y se acercan sobre el ovario. Las flores no forman una cabezuela esférica grande y compacta.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Allium hyalinum una especie nativa restringida a California. Es característica de las estribaciones de Sierra Nevada desde Kern hasta Butte, así como de algunos sectores de las cordilleras costeras interiores. Crece en laderas herbosas o pedregosas, especialmente sobre suelos arcillosos pesados, junto a rocas con musgo y entre robledales de las estribaciones. En sentido amplio, estos hábitats se encuentran al este del valle de Sacramento, pero no debe esperarse la especie en los céspedes urbanos. Sus bulbos son pequeños y las plantas se recuperan lentamente si se desentierran.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Pertenece al grupo de cebollas de primavera temprana. Según Flora of North America, florece principalmente de marzo a mayo, aunque los años fríos o lluviosos alteran las fechas. Las hojas verdes y estrechas aparecen antes de las flores, a menudo poco después de las lluvias invernales. A principios de verano, la parte aérea ya puede haberse secado. Para identificar correctamente la especie, las flores blancas son mucho más útiles que los brotes secos del año anterior.



Allium hyalinum, tallo delgado con umbela suelta de pequeñas flores blancas translúcidas y dos o tres hojas estrechas

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bulbo. El documento específico de USDA NRCS explica que el pueblo tübatulabal utilizaba esta cebolla como alimento y que algunos bulbos se comían crudos. El bulbo pequeño tiene un aroma a cebolla marcado y sirve mejor como condimento picante que como alimento principal. Para consumirlo sin fuego se retira su envoltura seca y se utiliza fresco.

La verdura tierna de muchas otras cebollas también puede ser comestible, pero el manual consultado no ofrece una descripción fiable y específica de las hojas crudas de esta especie; por eso la conclusión alimentaria se limita al bulbo. Tampoco se recomiendan las semillas ni las raíces por separado.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En las estribaciones californianas crecen muchos Allium de flores blancas o rosadas, entre ellos Allium unifolium y Allium amplectens, descritos en otras fichas. La cebolla translúcida suele presentar apenas dos o tres hojas estrechas y una umbela abierta de pequeñas flores estrelladas que después parecen transparentes. El principal riesgo son otras bulbosas primaverales de hojas estrechas semejantes, especialmente las especies venenosas de Toxicoscordion. Nunca debe desenterrarse un brote desconocido para probarlo: hay que observar la flor característica y confirmar que pertenece a una verdadera cebolla.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=203
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_alhy.pdf
- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=242101366

Allium neapolitanum — flores blancas y hojas tiernas con aroma a ajo

Allium neapolitanum

En un jardín costero antiguo, después de un invierno húmedo, pueden elevarse sobre el césped unas umbelas de flores blancas de seis piezas. Antes de florecer, la planta parece un pequeño manojo de hojas relativamente anchas y tiernas con un ligero olor a ajo. Es la cebolla napolitana, una especie mediterránea que a veces se asilvestra en California. Sus hojas, flores y bulbo se conocen como alimentos que pueden comerse sin calentarlos.



Allium neapolitanum, umbela de flores blancas de seis piezas, hojas basales planas y largas y escapo ligeramente anguloso

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una bulbosa perenne que normalmente mide entre veinte y cincuenta centímetros de altura. De un pequeño bulbo subterráneo salen varias hojas largas y estrechas, relativamente planas, con nervaduras paralelas y bordes lisos. El tallo floral casi carece de hojas y suele tener sección triangular o ligeramente angulosa. En su extremo se abre una inflorescencia en umbela formada por numerosas flores blancas estrelladas; cada flor posee seis piezas blancas del perianto y estambres visibles. Después de la polinización se forman pequeñas cápsulas con semillas. Una hoja dañada desprende el olor característico de los compuestos azufrados de las cebollas, pero nunca se debe identificar una planta desconocida solo por su olor y mucho menos probarla para averiguarlo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La especie es originaria del Mediterráneo. En California se conoce principalmente como planta cultivada y solo se han registrado observaciones aisladas fuera de las plantaciones, sobre todo en el clima costero suave, junto a asentamientos antiguos y jardines abandonados. No debe describirse como una verdura silvestre naturalizada y abundante en todo el estado. Debido a su proximidad a plantaciones ornamentales, las cuestiones principales antes de cualquier recolección son quién es el propietario del terreno, si se han utilizado herbicidas y si la planta pertenece realmente a esta especie.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias invernales, el pequeño bulbo produce hojas nuevas; en la costa esto suele ocurrir durante el invierno y, en lugares más frescos, hacia la primavera. Las umbelas blancas se abren normalmente de marzo a mayo. Después las hojas amarillean y el bulbo permanece en el suelo hasta la temporada siguiente. En los lugares secos, el breve periodo de hojas tiernas termina con rapidez. Sin flores, resulta mucho más difícil distinguir esta especie de otras cebollas cercanas y de herbáceas bulbosas semejantes.



Allium neapolitanum, umbela de flores blancas de seis piezas, hojas basales planas y largas y escapo ligeramente anguloso

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas. Plants For A Future confirma el consumo crudo de las hojas frescas de Allium neapolitanum. Se utilizan como una adición tierna de sabor a ajo a los alimentos fríos.

Flores. Las flores blancas pueden comerse frescas; tienen un ligero sabor picante a cebolla.

Bulbo. PFAF también documenta el consumo crudo del pequeño bulbo de esta especie. Sin embargo, desenterrarlo mata la planta, de modo que es desaconsejable en los escasos grupos asilvestrados.

Semillas excluidas. No se recomiendan porque las fuentes consultadas no aportan una confirmación independiente de su consumo crudo. Tampoco deben recogerse cebollas, incluso bien identificadas, de parterres ornamentales tratados.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California crecen especies de Allium nativas e introducidas que se distinguen por la anchura de las hojas, la forma del escapo floral, el color de las flores y las características de los bulbos. El peligro más importante son las plantas venenosas de Toxicoscordion, conocidas como death camas. También tienen hojas estrechas con nervaduras paralelas y flores claras estrelladas, pero no son cebollas auténticas. Una umbela blanca o un bulbo parecido no bastan para reconocer la especie. Ante cualquier duda, la planta queda excluida de la alimentación; nunca debe probarse para identificarla.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=214
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Allium+neapolitanum
- https://powo.science.kew.org/

Allium peninsulare — umbelas púrpuras y pequeños bulbos de las estribaciones

Allium peninsulare

En una ladera soleada entre las hierbas secas de las estribaciones, a veces florece en primavera una cebolla baja con una umbela densa de brillantes estrellas púrpuras. Sus hojas son estrechas y bajo tierra hay un pequeño bulbo. Es Allium peninsulare, una planta nativa de California y la vecina Baja California. Para la forma más común de la especie se describe el consumo crudo de bulbos pelados; sin embargo, dentro de la misma especie existe una variedad muy rara y protegida que no debe recolectarse en la naturaleza.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una bulbosa perenne que suele medir entre diez y cuarenta centímetros. El bulbo es pequeño, redondeado u ovoide y está cubierto por envolturas pardas secas que muestran un dibujo reticulado bajo una lupa. Generalmente tiene dos o tres hojas estrechas, de unos pocos a varias decenas de centímetros de longitud, casi cilíndricas o ligeramente acanaladas; comienzan a secarse desde las puntas. Un escapo delgado sostiene una umbela con numerosas flores de color carmesí intenso, rosa o púrpura vivo, cada una con seis piezas del perianto y seis estambres. Tras la floración se forman pequeñas cápsulas secas que se abren cuando maduran sus semillas negras. Para identificarla con fundamento hay que examinar la umbela en flor, las hojas y las cubiertas del bulbo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Allium peninsulare como especie nativa de California, con cientos de observaciones en los condados centrales y meridionales, sobre laderas herbosas secas, robledales de las estribaciones y bosques claros abiertos. Se ha encontrado en San Diego, San Luis Obispo, Butte, Tuolumne, El Dorado y otros condados; para Sacramento solo consta un registro aislado. Es especialmente importante distinguir sus dos variedades: var. peninsulare es más amplia en su distribución, mientras que var. franciscanum tiene la categoría California Rare Plant Rank 1B.2. Esta última no debe recolectarse. Para una persona no especialista, es preferible evitar por completo desenterrar cebollas silvestres cuando existe el riesgo de intervenir en una población rara.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas verdes estrechas aparecen después de las lluvias invernales, normalmente al final del invierno y durante la primavera. En las estribaciones cálidas y bajas, la floración se produce principalmente de marzo a mayo; en los lugares más frescos tiene lugar más tarde, a veces al principio del verano. Los bulbos permanecen bajo tierra cuando el follaje se seca y sobreviven a la estación seca. La planta se reconoce mejor durante la floración plena, cuando pueden verse el color y la forma característicos de la umbela. A finales de verano es difícil identificar la especie únicamente por una cubierta seca.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bulbo pelado de la variedad común. Los materiales etnobotánicos de California describen expresamente Allium peninsulare var. peninsulare como cebolla silvestre alimentaria cuyos bulbos se comían crudos o después de cocinarlos. Se retira la cubierta seca para acceder a la pequeña parte interior blanca, de sabor intenso semejante al de una cebolla, más útil como condimento que como alimento abundante.

Sin embargo, desenterrar el bulbo destruye esa planta perenne concreta y nunca debe tocarse la rara var. franciscanum. Las fuentes examinadas no ofrecen una descripción específica suficientemente fiable de flores u hojas crudas, por lo que esta ficha limita el alimento confirmado al bulbo de la variedad común y no recomienda la recolección silvestre.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Allium dichlamydeum suele crecer cerca del océano y presenta otros tonos y características en la umbela. Allium haematochiton se distingue con frecuencia por las envolturas rojizas exteriores del bulbo y otros caracteres florales. Para distinguir la variedad rara del propio Allium peninsulare se necesita una clave botánica: no puede identificarse solo por el color de los pétalos. Las plantas semejantes de Toxicoscordion tienen bulbos venenosos; por eso deben examinarse las hojas, las flores y el olor a cebolla, sin depender únicamente de este último. Nunca deben probarse bulbos desconocidos extraídos del suelo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=223
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=224
- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=242101388
- https://seeyouknowthis.com/plant/562

Allium triquetrum — campanillas blancas y hojas tiernas

Allium triquetrum

Durante el invierno, en los jardines costeros de California, aparece a veces una vegetación densa que recuerda a largas tiras de hojas de cebolla común. Hacia la primavera cuelgan por encima de ella flores blancas acampanadas, con una fina línea verde en cada pieza del perianto. El tallo floral presenta tres aristas claramente visibles, como si estuviera formado por tres superficies planas. Es Allium triquetrum, la cebolla de tres ángulos, originaria del Mediterráneo. Sus hojas jóvenes y sus flores se conocen como alimentos que pueden comerse sin fuego. Sin embargo, recoger bulbosas desconocidas es extremadamente peligroso: entre las plantas semejantes de jardines y medios naturales hay especies muy venenosas.



Allium triquetrum, escapo de sección triangular y flores blancas colgantes con nervadura central verde

Hans Hillewaert · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta bulbosa perenne, habitualmente de varias decenas de centímetros de altura. De un pequeño bulbo subterráneo salen durante el invierno hojas planas, relativamente estrechas y tiernas, que al principio crecen en manojos y después se inclinan. El escapo es liso, pero no redondo: presenta una sección transversal inequívocamente triangular. En su extremo se encuentra una umbela colgante con varias flores blancas de seis piezas. Una fina nervadura verde recorre a menudo el centro de cada pieza blanca. Los pedicelos se curvan hacia abajo y el conjunto parece un pequeño racimo de farolillos blancos. Al dañar una planta correctamente identificada se percibe el olor característico a cebolla y ajo; no obstante, el olor por sí solo no permite llegar a una conclusión definitiva sobre su comestibilidad. Después de la floración se forman cápsulas con semillas y las hojas aéreas se secan gradualmente al llegar el verano.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Allium triquetrum como una especie no nativa que se encuentra en terrenos alterados de California. Su ambiente más favorable son los inviernos suaves y húmedos de los condados costeros. Forma grupos visibles junto a jardines antiguos, en los bordes de senderos húmedos, a la sombra de arbustos y cerca de arroyos. En el Valle Central, los veranos secos y calurosos acortan la temporada en que mantiene las hojas verdes; no debe presentarse como un alimento silvestre omnipresente en Sacramento. Se propaga con rapidez por pequeños bulbos y semillas y puede desplazar la vegetación de menor altura. Incluso cuando crece fuera de un jardín, no debe confundirse con una especie nativa de la flora local.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas verdes aparecen principalmente después de las primeras lluvias prolongadas de otoño e invierno. En los lugares de clima suave pueden mantenerse desde finales de otoño hasta primavera. Las flores blancas se abren a finales de invierno y durante la primavera; las fechas varían mucho con la temperatura y las lluvias. Después de florecer, las hojas amarillean y se secan, mientras el bulbo pequeño permanece bajo tierra hasta la siguiente temporada húmeda. Por tanto, hojas y flores están disponibles sobre todo durante la parte fresca del año; en verano normalmente no hay una cosecha aérea aprovechable.



Allium triquetrum, escapo de sección triangular y flores blancas colgantes con nervadura central verde

Tigerente · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future las menciona expresamente como alimento crudo de Allium triquetrum. Tienen un suave sabor a ajo y cebolla y pueden añadirse en pequeñas cantidades a otras verduras. Las hojas viejas se vuelven más duras y mueren poco después de la floración.

Flores blancas. La misma fuente confirma que se comen crudas: son jugosas y tienen una ligera intensidad a cebolla. Constituyen un pequeño alimento primaveral que solo debe recogerse de una planta identificada también por el escapo triangular, las hojas y la umbela.

Bulbo pequeño. La fuente específica confirma igualmente su consumo crudo. Sin embargo, extraer el bulbo destruye el ejemplar y resulta especialmente peligroso en caso de identificación errónea. En la recolección natural es mucho más razonable limitarse a hojas y flores de una especie inequívocamente reconocida; no conviene desenterrar las partes subterráneas sin una necesidad especial.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Nunca se prueban bulbosas desconocidas para identificarlas. Las hojas de los narcisos, Narcissus, pueden parecerse a las hojas de una cebolla, pero sus bulbos son tóxicos. Otro doble peligroso en algunos jardines es el lirio de los valles, Convallaria majalis, que tiene hojas más anchas y flores de otra estructura. En Allium triquetrum, los caracteres decisivos son el escapo de tres aristas, las flores blancas colgantes con una línea verde y el olor a cebolla. Ninguno de ellos garantiza la seguridad por separado. Incluso una cebolla correctamente identificada no debe comerse si procede de plantaciones ornamentales tratadas con productos químicos. En las áreas protegidas no se desentierran bulbos ni se altera el suelo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=238
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Allium+triquetrum

Allium unifolium — umbelas rosadas de la costa y dobles bulbosos peligrosos

Allium unifolium

En primavera, en una ladera rocosa y húmeda de la costa de California, aparecen escapos delgados con hermosas umbelas rosadas de pequeñas flores estrelladas. En la base crecen varias hojas verdes y estrechas y bajo tierra se encuentra un pequeño bulbo verdadero. Es Allium unifolium, una cebolla cuyo nombre significa «de una hoja», aunque a menudo tiene más de una. Sus hojas, flores y bulbos están descritos como alimentos crudos. Sin embargo, resulta inadmisible recolectarla sin identificarla con seguridad: en California, junto a las cebollas, crecen «falsas cebollas» mortalmente venenosas conocidas como death camas.



Allium unifolium, umbela rosada esférica sobre un escapo delgado y hojas estrechas en una ladera costera

Toedrifter · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una especie bulbosa perenne nativa, de aproximadamente veinte a sesenta centímetros de altura. Bajo tierra forma un bulbo ovalado pequeño, de uno a uno y medio centímetros de diámetro, recubierto por envolturas secas. De él suelen brotar entre una y tres hojas relativamente estrechas, lineales o ligeramente planas, que con frecuencia comienzan a amarillear ya durante la floración. El escapo floral es recto, liso y casi sin hojas, y lleva en el extremo una umbela compacta de varias a numerosas flores pequeñas. Cada flor puede ser rosada, blanco rosada o lila, con seis piezas estrechas del perianto y seis estambres. En plena floración la umbela parece una esfera pequeña de estrellas. Tras la polinización surgen cápsulas diminutas de tres cámaras con semillas negras, mientras las corolas se van secando. A diferencia de otras cebollas nativas, esta especie presenta una gama relativamente suave y amplia de tonos rosados y suele crecer en suelos de las montañas costeras que permanecen húmedos durante la primavera. El nombre «de una hoja» no puede sustituir a todos los demás criterios botánicos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Allium unifolium es endémica de California, con observaciones en Marin, Sonoma, Napa, Contra Costa, Santa Cruz, San Mateo, Mendocino y otros condados. Sus comunidades habituales incluyen chaparral, bosques mixtos perennifolios y bosques de pinos de conos cerrados, especialmente praderas abiertas y laderas rocosas de las cordilleras costeras que están húmedas en primavera. Apenas hay registros naturales en el condado de Sacramento, por lo que no es una cebolla primaveral común del valle urbano. En un terreno adecuado pueden aparecer grupos en flor, pero el número de pequeños bulbos es limitado. Desenterrar uno entero mata la planta; es mejor dejarla para que florezca y produzca semillas en años posteriores y, donde esté permitido, limitarse a una recolección muy moderada de hojas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias invernales brotan hojas verdes nuevas del bulbo. En las laderas occidentales cálidas, esto ocurre normalmente al final del invierno y en primavera. Más tarde se desarrolla el escapo y las umbelas rosadas se abren entre la primavera y el comienzo del verano. PFAF indica junio y julio para climas más templados, aunque en California pueden florecer antes. Una vez maduras las pequeñas cápsulas, las hojas empiezan a secarse y la parte aérea desaparece gradualmente hasta la siguiente estación de lluvias. Para comer hojas interesa su fase verde y joven; para las flores, la umbela recién abierta. No debe buscarse el bulbo en una ladera seca y vacía cuando han desaparecido las señales superficiales.



Allium unifolium, umbela rosada esférica sobre un escapo delgado y hojas estrechas en una ladera costera

Michal Maňas (Snek01) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo. Tienen un sabor característico a cebolla, intenso, aunque por lo general más suave que el del ajo cultivado. Unas pocas hojas identificadas con absoluta certeza pueden cortarse y añadirse a una ensalada fría o a otras verduras frescas.

Flores frescas. PFAF también confirma su consumo crudo. Pueden utilizarse en cantidades pequeñas como condimento, sin arrancar todas las umbelas de una población reducida.

Bulbo. Su comestibilidad en crudo está confirmada, pero el tamaño es muy pequeño y desenterrarlo impide que sobreviva la planta. Para alimentarse sin fuego, es preferible renunciar a extraerlo, especialmente en terrenos protegidos. Nunca se come un «bulbito» desconocido simplemente por su apariencia.

Peligro específico. Toxicoscordion, o death camas, puede tener hojas basales estrechas parecidas y flores estrelladas blanquecinas, pero contiene sustancias mortalmente peligrosas. No se recoge ninguna

cebolla identificada solo por hojas u olor, sin haber visto el ejemplar adulto en flor. Grandes cantidades de cebollas también pueden resultar tóxicas para los animales domésticos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Allium amplectens suele tener hojas todavía más estrechas y umbelas compactas predominantemente blancas o rosa pálido, a menudo en laderas que se secan en primavera. Allium acuminatum presenta piezas del perianto rosa púrpura más puntiagudas y una distribución montañosa diferente. Las cebollas verdaderas del género Allium desprenden olor a cebolla al frotarlas, pero esto es insuficiente para identificarlas con seguridad: todos los caracteres de la especie deben coincidir. Toxicoscordion también tiene flores de seis piezas y un aspecto general semejante al de una bulbosa, pero sus bulbos son mortalmente venenosos. Aunque en una colonia cercana haya cebollas bien identificadas, no deben recogerse junto a ellas hojas desconocidas de un grupo mixto.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=240
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Allium+unifolium
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alliumunifoliumbloom.jpg

Allium validum — umbelas lilas en praderas montañosas húmedas

Allium validum

En una pradera de alta montaña, húmeda y próxima a un arroyo, pueden crecer grupos vigorosos de hojas de cebolla largas y planas. A mediados de verano, sobre ellas se alzan cabezuelas compactas de flores rosa lila. Es la cebolla de pantano del Pacífico, peculiar entre las cebollas de California porque prefiere suelos montañosos permanentemente húmedos. En esta especie está confirmado por separado el consumo crudo de bulbos, hojas y flores.



Allium validum, hojas basales planas relativamente anchas y umbela densa rosa lila en un prado húmedo de montaña

Bob Moseley / USDA-NRCS · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una bulbosa perenne que suele medir entre treinta y setenta centímetros de altura. Bajo el suelo crecen varios bulbos alargados, agrupados sobre rizomas gruesos y cortos. Las hojas son largas y planas, de unos cuatro a quince milímetros de ancho, por lo común de tres a seis por ejemplar; pueden permanecer verdes incluso durante la floración. El escapo recto sostiene una umbela densa de numerosas flores estrelladas con seis piezas del perianto. Su color va del rosa al púrpura lila. Las envolturas subterráneas del bulbo son parduzcas y las capas interiores blanquecinas o ligeramente púrpuras. Las hojas verdes y los bulbos desprenden un olor a cebolla cuando se frotan.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Allium validum como especie nativa de California, particularmente de praderas montañosas, orillas pantanosas de arroyos y sectores mojados en bosques de pino, abeto y de la zona subalpina. Los hábitats más adecuados se encuentran en Sierra Nevada y en las cordilleras del norte. Casi no crece de forma natural en las calurosas tierras bajas de Sacramento. Las praderas húmedas son vulnerables: al visitarlas no hay que pisotear los grupos densos ni romper la cubierta vegetal para sacar los bulbos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas brotan después de fundirse la nieve, lo que en los hábitats de montaña puede suceder a finales de primavera. Según las fuentes botánicas, la floración ocurre normalmente de junio a agosto, con frecuencia precisamente en julio y agosto. Las hojas de las plantas tempranas pueden estar disponibles antes de la floración y las flores jóvenes durante unas semanas. Cuando termina la temporada, las partes aéreas amarillean poco a poco, pero el grupo subterráneo permanece vivo.



Allium validum, hojas basales planas relativamente anchas y umbela densa rosa lila en un prado húmedo de montaña

Dcrjsr · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bulbos. Plants For A Future indica su consumo crudo para Allium validum. Pueden ser relativamente grandes y fibrosos, con un sabor intenso a cebolla.

Hojas. También se consumen crudas, cortadas finamente como la cebolleta mientras permanecen jugosas.

Flores. Las flores lilas frescas sirven como pequeño condimento frío.

En la práctica, es preferible cortar unas pocas hojas y flores y no desenterrar los bulbos, para permitir que el grupo perenne siga creciendo. Un condimento no sustituye una alimentación completa; consumir grandes cantidades de cebollas puede irritar el estómago.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Allium bisceptrum suele ser menor y a menudo tiene hojas más estrechas; la cebolla de pantano posee hojas relativamente anchas y sus grupos están asociados a praderas montañosas mojadas. No debe confundirse con lirios, iris, eléboros ni con las especies venenosas de Toxicoscordion que también pueden crecer en praderas húmedas. Las verdaderas cebollas Allium desprenden olor a cebolla, pero este rasgo no sustituye la comprobación botánica de flores, hojas y partes subterráneas. En las praderas protegidas la recolección puede estar prohibida.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=241
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Allium+validum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Allium+validum

Allium vineale — hojas tubulares y bulbillos aéreos

Allium vineale

En antiguos pastizales y junto a caminos del oeste de California crecen a veces manojos de finos tubos verdes con olor a ajo. A comienzos de verano se eleva por encima de ellos un tallo redondo, en cuyo extremo suele haber un grupo de pequeños bulbillos acompañados por unas pocas flores. Es el ajo de viña, introducido desde Europa y Asia. Está confirmado que sus hojas jóvenes y bulbillos aéreos pueden comerse crudos como condimento intenso.



Allium vineale, hojas verdes huecas como tubos y cabezuela terminal con bulbillos aéreos púrpuras

Hüseyin Cahid Doğan · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba bulbosa perenne de unos veinte a ochenta centímetros de altura. Durante la estación fresca surgen de un pequeño bulbo subterráneo hojas tubulares, estrechas y de color verde oscuro. Son huecas, redondas en sección transversal y desprenden un fuerte olor a ajo al romperse. El escapo floral es recto y generalmente más largo que las hojas. En su extremo se forma una pequeña inflorescencia esférica en la que, en lugar de algunas flores, se desarrollan numerosos bulbillos aéreos diminutos, verdes al principio y después parduzcos o púrpuras. Las flores verdaderas, cuando aparecen, son pequeñas, por lo general rosadas o púrpuras, con seis piezas del perianto. La parte aérea muere en verano y rebrota en otoño.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Allium vineale no es nativo de California y presenta una distribución dispersa, en núcleos. Hay registros en Sonoma, Napa, Mendocino, Sacramento, Placer, El Dorado y otros condados. Se encuentra en praderas, jardines antiguos, límites de pastizales y terrenos herbosos alterados. No es un ajo silvestre presente por todas partes en Sacramento; en muchos lugares no aparece. Se excluye de la recolección alimentaria cualquier ejemplar que crezca junto a carreteras o cerca de viñedos tratados con productos químicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima mediterráneo, la planta suele empezar a crecer tras las lluvias de otoño. Sus hojas tubulares tiernas se ven durante el invierno y la primavera, a veces hasta comienzos de verano. El escapo con bulbillos aéreos aparece hacia finales de primavera o en verano. Después la parte aérea amarillea y se seca, mientras los bulbos subterráneos sobreviven a la estación seca. Las mejores hojas son jóvenes, verdes y todavía blandas; más tarde se endurecen.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas frescas. Plants For A Future confirma específicamente su consumo crudo. Son más fibrosas que las de la cebolleta común, por lo que conviene picarlas finamente y usarlas como condimento en pequeñas cantidades.

Bulbillos aéreos. La misma fuente los describe como comestibles crudos. Tienen un sabor intenso a ajo y pueden separarse cuidadosamente de la inflorescencia sin desenterrar la planta.

El bulbo subterráneo figura en descripciones alimentarias como condimento, pero no se distingue con suficiente claridad un método crudo específico para él. Por tanto, esta ficha se centra en las hojas y los bulbillos aéreos. Los escapos secos no se comen.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Allium triquetrum, la cebolla de tres ángulos, tiene escapos triangulares y flores blancas acampanadas; el ajo de viña presenta hojas huecas y cilíndricas y una cabezuela con bulbillos aéreos. En otras especies de Allium las hojas son planas y las inflorescencias están formadas enteramente por flores. Las hojas tubulares jóvenes sin escapo pueden recordar a plantas ornamentales de césped. Sobre todo, no debe confundirse un verdadero Allium con especies tóxicas de Toxicoscordion u otras bulbosas semejantes. El olor a ajo ayuda, pero no sustituye la coincidencia de varios caracteres ni la observación de la etapa de floración.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=242
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Allium+vineale
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=242

Amaranthus albus — pequeñas semillas crudas de una planta rodadora

Amaranthus albus

En un terreno baldío seco o cerca de un antiguo campo agrícola aparece a veces, durante el verano, una mata verde pálida con numerosas ramas finas. Hacia el otoño, en la base de las hojas, maduran pequeñas cápsulas secas que contienen semillas oscuras. Es el amaranto blanco, una hierba ruderal habitual en muchas regiones de California. Su consumo crudo documentado corresponde específicamente a las semillas; en las fuentes examinadas, las hojas tiernas se describen principalmente después de prepararlas con calor. Por eso esta ficha no las presenta como hojas para ensalada.



Amaranthus albus, planta anual muy ramificada de tallos pálidos y pequeñas flores verdes en las axilas de las hojas

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

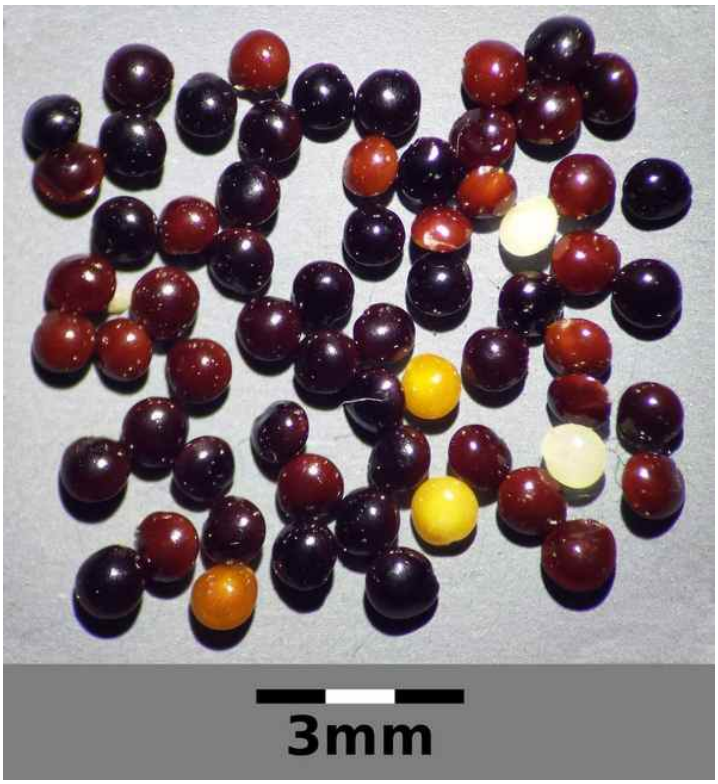
Es una planta anual que suele alcanzar entre veinte y setenta centímetros de altura, aunque puede ser menor cuando falta humedad. Los tallos son verde claro o blanquecinos, numerosos y ramificados casi desde la base. Al terminar la temporada pueden formar una estructura redondeada y suelta que el viento es capaz de hacer rodar. Las hojas son pequeñas, alternas, ovaladas u obovadas, con margen entero y pecíolo corto; algunas presentan una pequeña escotadura en la punta. Las flores diminutas, blanco verdosas, no se agrupan en una gran panícula terminal, sino principalmente en pequeños glomérulos situados en las axilas de las hojas. Las semillas miden aproximadamente un milímetro, son redondas, lisas, brillantes y por lo general marrón oscuro o negras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Amaranthus albus como una hierba anual no nativa de California y registra más de mil observaciones. Aparece en terrenos abiertos, secos y alterados de todo el estado: el valle de Sacramento, la costa, las estribaciones y las regiones meridionales. A menudo crece en los bordes de campos cultivados, junto a carreteras o en suelos compactados; sin embargo, para recoger alimentos crudos solo sirven lugares limpios y alejados de carreteras, zonas industriales, excrementos de animales y herbicidas. En campos abonados con nitratos, las partes verdes resultan especialmente poco recomendables.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las semillas suelen germinar cuando llega el calor primaveral y el suelo se ha calentado suficientemente. Durante el verano la planta se ramifica con rapidez y forma numerosos glomérulos florales verdosos. Las semillas maduran a finales del verano y en otoño, cuando sus cubiertas papiráceas se abren con facilidad. Al sacudir ligeramente una rama completamente madura y seca sobre un recipiente limpio pueden desprenderse decenas de semillas diminutas. Si el material se recoge con tiempo lluvioso, es necesario secarlo rápidamente sin que aparezca moho.



Amaranthus albus, planta anual muy ramificada de tallos pálidos y pequeñas flores verdes en las axilas de las hojas

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Semillas maduras. Plants For A Future señala expresamente que pueden comerse crudas. Son muy pequeñas y duras, por lo que tragarlas enteras no es la mejor manera de obtener alimento: una parte importante puede atravesar el tubo digestivo sin digerirse. Las semillas limpias pueden triturarse cuidadosamente a mano hasta conseguir una sémola fina sin cocinar y mezclarse con agua fría u otro alimento ya preparado. Antes hay que separar los restos secos y afilados de los tallos, el polvo y los insectos. Para esta especie, la guía recomienda las hojas sobre todo después de cocinarlas; por tanto, quedan excluidas de nuestra alimentación sin fuego. Tampoco deben recogerse semillas de plantas desarrolladas en suelo contaminado.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Amaranthus retroflexus suele tener un tallo erguido más grueso, hojas grandes y una panícula terminal robusta. En el amaranto blanco, en cambio, las pequeñas flores se agrupan principalmente en glomérulos de las axilas foliares. Amaranthus blitoides, descrito también en el catálogo, se extiende más cerca del suelo y difiere en los brotes y frutos. No es posible identificar un amaranto por una sola semilla negra. Primero se observa la forma completa de la mata, las hojas, la disposición de los glomérulos florales y los frutos maduros; solo después se recogen las semillas. Algunos amarantos semejantes pueden acumular nitratos y oxalatos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=271
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amaranthus+albus
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=271

Amaranthus blitoides — alfombra de hojas tiernas de verano

Amaranthus blitoides

En verano, sobre un suelo seco y alterado, aparece a veces una alfombra ancha y baja formada por numerosas ramitas delgadas. Las pequeñas hojas ovaladas crean una masa verde y densa, mientras que en su base se distinguen discretas inflorescencias verdosas. Es el amaranto postrado, una especie nativa de California. Sus hojas jóvenes pueden comerse sin calentarlas, aunque su sabor a veces es bastante fuerte y conviene limitarse a porciones pequeñas.



Amaranthus blitoides, tallos rojizos postrados con pequeñas hojas ovaladas y flores verdes agrupadas en las axilas

Amirh. absnd · CC0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Se trata de una hierba anual cuyos tallos se extienden sobre el suelo desde una raíz central, levantando a veces los extremos. Los brotes individuales pueden alcanzar entre veinte y sesenta centímetros o más. Las hojas son alternas, pequeñas, elípticas u obovadas, de bordes enteros y pecíolos cortos. Los tallos son con frecuencia rojizos y carnosos, con ramificaciones repetidas. Las pequeñas flores verdosas se agrupan en glomérulos compactos situados en las axilas de las hojas. Los frutos contienen semillas oscuras, generalmente más grandes que las de ciertos amarantos de semilla pequeña; al madurar, su cubierta se abre.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Amaranthus blitoides una especie nativa del oeste de Norteamérica, incluida California, y recoge cientos de observaciones. Crece en terrenos alterados secos o periódicamente húmedos, jardines, bordes de campos, suelos sueltos y zonas abiertas de las llanuras aluviales. En el valle de Sacramento puede verse en verano después del riego o las lluvias. Sin embargo, cerca de las carreteras y en campos abonados con nitratos el riesgo de contaminación es especialmente elevado. Solo deben contemplarse para consumo crudo plantas de lugares limpios y sin tratamientos químicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las semillas suelen germinar con la llegada del calor estable de primavera y los tallos comienzan entonces a extenderse rápidamente por el suelo. Las hojas tiernas y blandas aparecen en primavera y a comienzos del verano; la floración continúa durante el verano y el otoño, hasta que llega el frío. Bajo el calor intenso, la planta puede endurecerse con rapidez. Conviene recoger las hojas antes de que las axilas superiores se llenen de glomérulos ásperos de semillas maduras.



Amaranthus blitoides, tallos rojizos postrados con pequeñas hojas ovaladas y flores verdes agrupadas en las axilas

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma que las hojas de Amaranthus blitoides se comen crudas, aunque advierte expresamente de su sabor fuerte, a veces acre. No es, por tanto, una ensalada principal: solo corresponden hojitas muy jóvenes y blandas, mezcladas en pequeña cantidad con verduras de sabor más neutro. Los amarantos, incluido este, pueden acumular oxalatos y nitratos, especialmente en suelos abonados; no se recomiendan grandes porciones crudas.

Semillas excluidas de esta modalidad. También se conocen como alimento, pero los métodos habituales para consumirlas requieren tostarlas o hervirlas. Por eso no se presentan aquí como alimento crudo específicamente confirmado. Las raíces tampoco se utilizan.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Amaranthus albus tiene ramas más erguidas y frutos de aspecto distinto, mientras que Amaranthus retroflexus desarrolla un tallo alto y grandes inflorescencias terminales. Polygonum aviculare, la correhuela de los caminos, también forma una alfombra baja, pero sus nudos están rodeados por pequeñas vainas membranosas, que no existen en los amarantos. No es posible distinguir las especies por un tallo rojizo. La identificación correcta exige observar las discretas agrupaciones florales y las hojas, ya que muchas hierbas ruderales tienen una forma de crecimiento igualmente baja.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=273
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amaranthus+blitoides
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amaranthus_blitoides_absnd.jpg

Amaranthus hybridus — hojas tiernas de verano en terrenos abiertos

Amaranthus hybridus

Después de terminar las lluvias de primavera, en la tierra suelta y cálida de los huertos empiezan a crecer rápidamente hierbas altas de hojas anchas y racimos terminales compactos. Una de ellas es el amaranto híbrido. Las plantas jóvenes proporcionan hojas tiernas que pueden comerse sin calentarlas, pero en esta especie importa especialmente tener en cuenta los fertilizantes y la composición del suelo.



Amaranthus hybridus, tallo erguido con hojas anchas alternas y densas panículas terminales verdes

Sam Thomas · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una anual erguida que, cuando dispone de humedad suficiente, alcanza aproximadamente de cincuenta centímetros a metro y medio o dos metros. Su tallo es relativamente grueso, verde o rojizo, puede ramificarse y adquirir costillas. Las hojas son alternas, con pecíolos visibles, de forma ovada a romboidal, margen entero y nervaduras bien marcadas. Las hojas grandes pueden tener la base algo prolongada y la punta aguda. Las flores verdosas y diminutas se agrupan en inflorescencias densas, semejantes a espigas, tanto terminales como axilares. Con el tiempo producen semillas oscuras extremadamente pequeñas. El amaranto híbrido no desarrolla flores de pétalos vistosos: a mediados de verano sus inflorescencias verdes parecen panículas compactas y ásperas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Amaranthus hybridus es una especie no nativa que aparece en California sobre suelos cálidos y alterados, incluidos jardines, bordes de campos, terraplenes y terrenos baldíos regados. Puede germinar rápidamente después de remover la tierra y con riego regular. Sin embargo, muchas otras especies californianas de amaranto tienen un aspecto muy parecido; una fotografía casual de una mala hierba del huerto no demuestra que se trate de A. hybridus. No debe recogerse para comer junto a carreteras, instalaciones industriales ni bancales fertilizados intensivamente.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Cuando el suelo se calienta aparecen plántulas pequeñas; en el Valle Central esto sucede a menudo a finales de primavera y comienzos de verano, y más tarde en las regiones frescas. Las hojas son especialmente finas y tiernas antes de que los tallos se alarguen. Desde mediados de verano, la planta desarrolla sus panículas florales y las semillas diminutas maduran hacia el final de la temporada. Incluso en junio, las hojas viejas de un ejemplar que haya crecido deprisa pueden ser ásperas: es mejor fijarse en la edad del brote que únicamente en el calendario.



Amaranthus hybridus, tallo erguido con hojas anchas alternas y densas panículas terminales verdes

Ei'eke (Eiseke Bolaji) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y plántulas. Plants For A Future indica expresamente que las hojas tiernas y las plantas jóvenes de Amaranthus hybridus se comen crudas. Su sabor es vegetal y suave; una porción pequeña puede complementar una mezcla fría de verduras.

Partes no incluidas. Los ejemplares grandes suelen aprovecharse como verdura después de cocinarlos, un procedimiento distinto que no se trata aquí. Las semillas son conocidas como grano alimentario, pero

las fuentes habituales describen su transformación en gachas o pan, por lo que esta ficha no recomienda comerlas crudas.

Los amarantos pueden acumular nitratos, especialmente en tierras ricas en nitrógeno; sus hojas también contienen oxalatos. Por ello, el amaranto crudo no es adecuado en grandes porciones diarias y debe excluirse completamente de terrenos con tratamientos desconocidos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Amaranthus retroflexus suele mostrar una pubescencia áspera más evidente en los brotes superiores y presenta otros detalles en sus flores y brácteas. En Amaranthus powellii, las inflorescencias terminales pueden ser más largas y estrechas. Algunas especies se cruzan entre sí y distinguirlas por una sola hoja resulta difícil. Para una identificación precisa son necesarios los caracteres de flores maduras, brácteas y frutos, no solo la silueta general de la panícula. Las recomendaciones alimentarias para un amaranto concreto no deben extenderse automáticamente a cualquier hierba parecida. Nunca se identifica una planta probándola.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=280
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Amaranthus+hybridus
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amaranthus_hybridus,_Micheldever_(53155217770).jpg

Amaranthus retroflexus — hojas tiernas y semillas maduras

Amaranthus retroflexus

Cuando la tierra húmeda de primavera se calienta, en los terrenos abiertos empiezan a elevarse rápidamente hierbas grandes de hojas anchas. Entre ellas se encuentra Amaranthus retroflexus, el bledo retroflexo: al principio es una plántula pequeña y tierna, y después se convierte en una anual vigorosa y alta, con una panícula verde compacta en la punta. Las hojas jóvenes se conocen como verdura comestible sin fuego; en otoño produce multitud de semillas diminutas. Sin embargo, es una de esas hierbas comunes para las cuales la calidad del suelo resulta especialmente importante desde el punto de vista alimentario.



Amaranthus retroflexus, planta alta con tallo erguido algo velloso, hojas grandes alternas y panícula terminal verde y áspera

Lynk media · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una anual de la familia de las amarantáceas que suele medir de treinta centímetros a metro y medio o dos metros en suelos fértiles y húmedos. El tallo es erguido, robusto, verde, rojizo en algunos puntos y cubierto por pelos cortos algo rígidos. Cerca de la base puede distinguirse un tono rojizo o rosado en la raíz. Los tallos adultos pueden mostrar costillas y ramificarse en su parte superior.

Las hojas se disponen alternadamente sobre pecíolos largos. Las láminas son generalmente ovadas o romboidal-ovadas, con margen entero o ligeramente ondulado, una red visible de nervaduras y extremo algo puntiagudo. Las hojas inferiores son más grandes que las superiores. Algunas se inclinan con el calor, pero el nombre de la especie no significa que siempre estén dobladas hacia atrás.

Las flores, muy pequeñas y verdosas, se reúnen en panículas densas semejantes a espigas, tanto en el extremo de los tallos como en las axilas de las hojas superiores. La inflorescencia terminal tiene un aspecto rugoso y áspero. Al madurar se forman frutos diminutos y secos, cada uno con una semilla brillante marrón muy oscuro o casi negra. Para identificar correctamente los ejemplares maduros importan los detalles de las brácteas, los pelos y los frutos.



Amaranthus retroflexus, planta alta con tallo erguido algo velloso, hojas grandes alternas y panícula terminal verde y áspera

NY State IPM Program at Cornell University · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El bledo retroflexo aparece en terrenos abiertos alterados y en los bordes agrícolas de California. Se encuentra en campos abandonados, suelos sueltos junto a cultivos y pastizales, viejos terraplenes y alrededores de poblaciones humanas. El calor estival y el acceso a la humedad le permiten crecer rápidamente; en la sombra densa de un bosque natural no suele dominar.

La especie está extendida mucho más allá de California y se conoce como hierba ruderal en numerosas regiones de Estados Unidos. Pero que una planta sea frecuente no significa que sea segura para comer. Los amarantos absorben nitrógeno del suelo y pueden acumular nitratos, especialmente donde se utilizan fertilizantes en exceso. Por ello, los ejemplares de campos tratados intensivamente y cercanos a desagües no sirven para recoger hojas crudas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Finales de primavera. Cuando el suelo se ha calentado de manera estable aparecen plántulas con unas pocas hojas finas. A esa edad es más fácil confundirlas con otros amarantos que a los ejemplares adultos en flor.

Principios y mediados de verano. Crecen rápidamente hojas nuevas y puntas blandas. Antes de que aparezcan panículas densas, el follaje suele ser menos áspero.

Verano y otoño. Las inflorescencias se forman y alargan y, después, maduran las semillas pequeñas. En las zonas cálidas el proceso puede continuar hasta los primeros enfriamientos notables.

La fase de crecimiento importa más que la fecha: la verdura joven es mucho más adecuada para un uso crudo limitado que las hojas grandes y viejas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. El Servicio Forestal de Estados Unidos describe el uso de las hojas muy jóvenes de Amaranthus retroflexus como verdura para ensalada mientras la planta permanece baja y el tallo no se ha endurecido. Su sabor es vegetal y suave. No conviene consumir porciones crudas grandes todos los días: los posibles nitratos y oxalatos hacen que no deba convertirse en la base de la dieta.

Plántulas. La guía universitaria de NC State también menciona su uso en ensaladas frescas. Sin embargo, en esta etapa es difícil distinguirlas de especies cercanas; solo sería razonable considerar su recolección si se conoce con exactitud su origen a partir de ejemplares adultos de la misma población.

Semillas maduras. Son muy pequeñas, pero comestibles. Las fuentes universitarias mencionan su uso crudo y su molienda en frío para obtener un polvo. El material más claramente aprovechable son las semillas limpias y maduras de una planta identificada plenamente. Recogerlas es difícil: separar un grano tan pequeño de las cubiertas vegetales sin instrumentos no es sencillo.

Las hojas adultas, los tallos ásperos y las raíces no se proponen aquí como alimento crudo. Los datos alimentarios sobre los amarantos no eliminan la capacidad conocida de esta especie de acumular sustancias indeseables: es mejor no utilizar plantas de suelos fertilizados de procedencia desconocida.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Amaranthus hybridus también produce panículas verdes altas y hojas anchas alternas, pero difiere en las brácteas, los frutos y la pubescencia. Amaranthus powellii suele presentar inflorescencias terminales más estrechas y alargadas; Amaranthus blitoides normalmente es más bajo y suele extenderse por el suelo. Algunas especies se hibridan y existen formas intermedias.

Una raíz rojiza, una sola hoja ancha o la presencia de una panícula verde no confirman por sí solas la especie. Para identificarla correctamente hay que observar brotes adultos, flores y frutos. Sobre todo, nunca se comprueba la identidad de una plántula joven probando su sabor.

FUENTES

- US Forest Service FEIS — Amaranthus retroflexus: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/amaret
- NC State Extension — Amaranthus retroflexus: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/amaranthus-retroflexus/
- Purdue University — Redroot Pigweed (nitratos y oxalatos): https://ag.purdue.edu/department/arge/PACs/sipac/toxic-plants/redroot-pigweed.html
- UC Statewide IPM — Redroot Pigweed: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/redroot-pigweed/

Amelanchier alnifolia — pequeños frutos oscuros de verano

Amelanchier alnifolia

En los lindes de los bosques, las laderas pedregosas y los matorrales montañosos, durante la primavera puede verse un arbusto de guillomo con flores blancas reunidas en pequeños racimos. Más adelante maduran en esas mismas ramas unos frutos pequeños, de tonos rojo violáceo a azul muy oscuro. Se comen frescos y también pueden conservarse después de secarse de manera natural.



Amelanchier alnifolia, arbusto caducifolio con hojas dentadas y racimos de flores blancas y frutos morados

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Amelanchier alnifolia es un arbusto caducifolio que frecuentemente mide entre uno y tres metros, aunque en lugares favorables puede crecer más. Los brotes jóvenes son gris parduzcos. Las hojas son simples, alternas y poseen pecíolos cortos. Su lámina es ovalada o casi redonda, con el envés más claro y pequeños dientes, especialmente hacia la punta. En primavera, las hojas se despliegan junto a racimos de flores blancas, cada una con cinco pétalos.

Los frutos maduran en grupos. Son redondeados, normalmente de alrededor de un centímetro de diámetro, y conservan una pequeña estrella formada por el cáliz en la parte superior. Los inmaduros son rojizos; los maduros se vuelven púrpura oscuro o casi azul negro. Por dentro contienen una pulpa blanda y dulce con varias semillas pequeñas. Aunque popularmente se les llama bayas, desde el punto de vista botánico son frutos pequeños semejantes a manzanas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La especie es originaria del oeste de Norteamérica. En California se registra principalmente en las regiones septentrionales y montañosas, tanto en cordilleras costeras como interiores, en las estribaciones y claros forestales de Sierra Nevada. Por ejemplo, Calflora recoge observaciones en los condados de Placer, El Dorado, Nevada, Siskiyou y Plumas.



Amelanchier alnifolia, arbusto caducifolio con hojas dentadas y racimos de flores blancas y frutos morados

Meggar · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

El guillomo prefiere lugares abiertos con luz suficiente, bordes de bosque y laderas. Puede crecer en grupos, pero no es un arbusto frutal que aparezca por todas partes en la zona más calurosa del valle de Sacramento.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores blancas se abren en primavera, aproximadamente entre abril y junio según la altitud y el tiempo. Las hojas se desarrollan al mismo tiempo que las flores o poco después.

Los frutos necesitan varias semanas más para madurar. En los lugares cálidos, los primeros pueden estar listos al comienzo del verano; en sitios altos y frescos maduran en julio y agosto, a veces más tarde. En otoño las hojas amarillean y caen: no es una planta de hoja perenne. La temporada alimentaria corresponde específicamente al periodo de fructificación.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. Se comen frescos cuando se han vuelto blandos y oscuros. Su pulpa madura suele ser dulce, con un ligero sabor que recuerda a la manzana; en el interior hay pequeñas semillas relativamente duras. Numerosos pueblos del oeste de Norteamérica recolectaban estos frutos. La publicación tribal karuk *Uxraah* describe tanto su consumo fresco como las reservas secas de guillomo; en otras regiones norteamericanas también se utilizaban frutos maduros sin hervirlos.

Frutos conservados. Podían secarse sin calentarlos y comerse más adelante. Conviene distinguir el fruto fresco de una reserva ya seca, que permanece disponible fuera de la corta temporada de cosecha estival.

Hojas, brotes y semillas trituradas excluidos. Esta ficha no presenta las hojas ni las ramas jóvenes como comida humana cruda. El USDA Forest Service describe glucósidos cianogénicos en los brotes y hojas del guillomo, especialmente en las ramitas nuevas. Por tanto, la única parte alimentaria confirmada

aquí es el fruto maduro; no se emplean las hojas, las ramas jóvenes ni las semillas machacadas por separado como sustituto de alimento.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Los frutos del guillomo pueden recordar a los arándanos, pero crecen en un arbusto de hojas simples dentadas y conservan un cáliz seco característico en su extremo. Las especies verdaderas de Vaccinium tienen flores de otra forma, habitualmente una pequeña campanilla, no una flor blanca de cinco pétalos reunida en racimos. Distintas especies de guillomo pueden coincidir en su área de distribución y producir híbridos; por eso hay que tener en cuenta las hojas, las flores y el entorno, no solo el color del fruto.

FUENTES

- USDA Forest Service, Amelanchier alnifolia: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/amealn
- Lady Bird Johnson Wildflower Center, Amelanchier alnifolia: https://www.wildflower.org/plants/result.php?id_plant=AMAL2
- Calflora, Amelanchier alnifolia (observaciones por condado): https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8419
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries (frutos frescos y secos): https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf

Amelanchier utahensis — pequeños frutos dulces de las montañas secas

Amelanchier utahensis

En las laderas soleadas de las estribaciones y en las ramificaciones rocosas y secas de Sierra Nevada crece a veces un arbusto bajo de pequeñas hojas ovaladas. En primavera se cubre de flores blancas de cinco pétalos y en verano cuelgan de sus ramas unos frutos diminutos que parecen manzanitas oscuras. Es Amelanchier utahensis, conocido como guillomo de Utah o western serviceberry. Sus frutos completamente maduros y sanos pueden comerse crudos. A diferencia del más conocido guillomo de hojas de aliso, esta especie ocupa con mayor frecuencia laderas pedregosas y secas, y algunas veces produce frutos menos dulces y de textura más seca.



Amelanchier utahensis, arbusto caducifolio con hojas ovaladas pequeñas y frutos redondeados de color rojo a púrpura oscuro

Eric Hunt · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El guillomo de Utah es un arbusto caducifolio que suele medir entre uno y tres metros de altura, con varios troncos leñosos erguidos. La corteza de los brotes jóvenes es grisácea o marrón rojiza; las ramas antiguas son más oscuras. Las hojas son alternas, relativamente pequeñas, ovaladas, obovadas o redondeadas, con el envés claro; sus dientes suelen destacar más en la mitad superior del margen. Las hojas jóvenes son a veces ligeramente vellosas y parecen más pálidas que las maduras.

A comienzos de primavera aparecen grupos de flores blancas de cinco pétalos estrechos y numerosos estambres. Tras la polinización se desarrollan pequeños frutos semejantes a manzanas, inicialmente verdes. Poco a poco pasan por tonalidades rosadas y rojas y después pueden volverse púrpura oscuro, aunque el tono varía entre poblaciones. En su extremo persiste una pequeña estrella formada por el cáliz. En el interior hay varias cámaras con semillas pequeñas, no un único hueso. La planta es muy visible mientras florece de blanco, pero para distinguir el guillomo adulto hay que examinar conjuntamente hojas y frutos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora reconoce Amelanchier utahensis como especie nativa de California y recoge numerosas observaciones en bosques de pino amarillo, bosques de las estribaciones, chaparral, comunidades de pino piñonero y enebro y ecosistemas de alta montaña. A diferencia de los guillomos habituales de jardín, los arbustos silvestres suelen crecer en laderas montañosas secas, bosques abiertos y escarpes pedregosos. Aparecen en las estribaciones de Sierra Nevada, las montañas orientales y algunas cordilleras desérticas del sur. No deben considerarse un recurso de frutos abundante en las tierras llanas del condado de Sacramento. La fructificación cambia mucho incluso entre arbustos vecinos: unos producen frutos agradables y dulces y otros, secos y duros.



Amelanchier utahensis, arbusto caducifolio con hojas ovaladas pequeñas y frutos redondeados de color rojo a púrpura oscuro

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera, después del reposo invernal, se abren las flores blancas y brotan las hojas nuevas. En las estribaciones cálidas suele suceder en marzo y abril, y más tarde a mayor altitud. Después de la floración se forman pequeñas manzanas verdes. Crecen durante varias semanas y adquieren una tonalidad roja o púrpura. La fuente específica sitúa la maduración de junio a agosto, con diferencias debidas a la altitud y las lluvias. Los frutos de un mismo arbusto suelen madurar de manera desigual y hay que examinar cada uno. En otoño las hojas amarillean y caen; los frutos que quedan pueden secarse. Un color oscuro no garantiza por sí solo la madurez: la pulpa debe estar blanda y sana.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo frutos completamente maduros y sanos. Plants For A Future confirma directamente el consumo crudo de Amelanchier utahensis. Los mejores frutos tienen un sabor dulce semejante a una pequeña manzana con una nota de uva; otros son secos e insípidos. Pueden comerse frescos sin morder ni triturar las semillas. La fuente advierte de compuestos cianogénicos en otras partes de la planta, de modo que hojas, corteza y brotes jóvenes no se consideran alimento.

Frutos enfermos excluidos. En este guillomo puede aparecer un hongo de roya que deforma los pequeños frutos y les da una tonalidad anaranjada o excrecencias anormales. No deben presentarse esos frutos como una variedad especial comestible. Para consumirlos crudos hay que elegir pulpa normal, sin deformaciones, moho, podredumbre ni olores desagradables.

Puré frío y secado natural. La pulpa blanda y madura puede aplastarse sin romper las semillas, o los frutos sanos pueden secarse naturalmente en condiciones adecuadas. En un lugar húmedo, sin embargo, el secado puede provocar deterioro. Este guillomo ofrece porciones estacionales pequeñas, no una cosecha grande garantizada.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Amelanchier alnifolia, el guillomo de hojas de aliso descrito en otra ficha, tiene hojas más grandes y suele estar asociado a bosques menos secos y medios ribereños. En A. utahensis el envés de la hoja suele ser más claro, el arbusto más bajo y el hábitat más pedregoso. Los espinos Crataegus también producen frutos pequeños semejantes a manzanas, pero a menudo tienen espinas en las ramas y sus hojas presentan otra disposición de lóbulos. En algunos manzanos silvestres Malus, los frutos son notablemente mayores y de forma distinta. No se identifica un arbusto solo por una «baya oscura pequeña»: deben observarse las flores blancas de primavera, las hojas y la estructura del fruto.

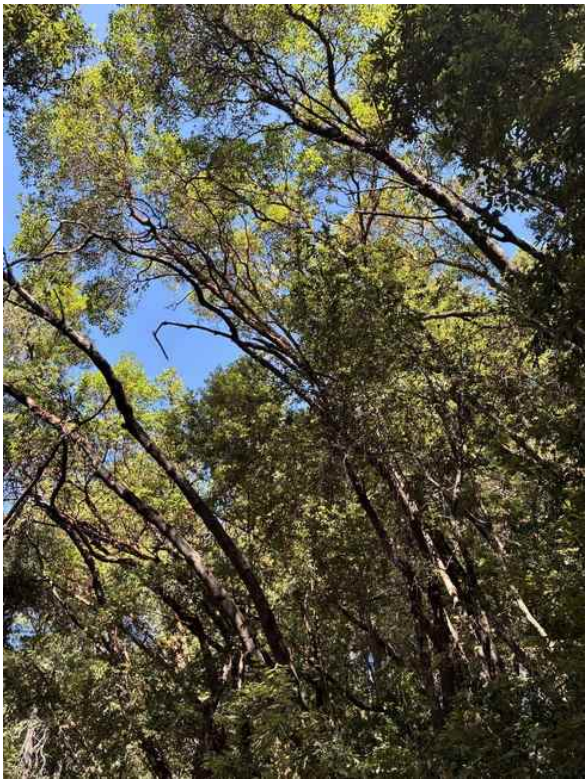
FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=304
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Amelanchier+utahensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amelanchier_utahensis.jpg

Arbutus menziesii — madroño del Pacífico de corteza roja y frutos otoñales

Arbutus menziesii

En los bosques de California hay un árbol reconocible por su tronco liso de color cobre rojizo. Su corteza se desprende continuamente en finas tiras, mientras las hojas densas y brillantes permanecen verdes incluso en invierno. En primavera, el madroño florece con pequeñas campanillas blancas y, hacia el otoño, produce frutos redondos y rojos que se han consumido frescos.



Arbutus menziesii, árbol perenne de corteza lisa rojo cobriza que se desprende y racimos de pequeños frutos rojos

Awinch1001 · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El madroño del Pacífico es un arbusto grande o un árbol perennifolio capaz de alcanzar muchos metros de altura. En un bosque sombreado, su tronco suele crecer hacia arriba; sobre una ladera abierta, la copa se ensancha y las ramas se curvan en diferentes direcciones. Su rasgo más llamativo es la corteza lisa de color rojo anaranjado, que se separa en capas delgadas y deja al descubierto nuevas superficies más claras.

Las hojas son simples, grandes, ovaladas, coriáceas y brillantes, dispuestas de forma alterna. Su margen es casi entero y el envés es notablemente más claro. A diferencia de muchos árboles forestales caducifolios, el madroño conserva gran parte de su follaje durante todo el año.

Las flores son pequeñas, de color blanco cremoso y forma de urna, como las de sus parientes las manzanitas, pero se reúnen en numerosas inflorescencias colgantes. Tras la floración se forman pequeños frutos redondos. Primero son verdes, luego amarillentos y anaranjados y, cuando maduran, rojos o rojo anaranjado intenso. Su superficie es algo rugosa, la pulpa es blanda y harinosa y contiene semillas pequeñas. Los frutos suelen medir alrededor de un centímetro de diámetro.



Arbutus menziesii, árbol perenne de corteza lisa rojo cobriza que se desprende y racimos de pequeños frutos rojos

Awinch1001 · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es un árbol nativo de la costa del Pacífico, desde California hasta la Columbia Británica. En California es común en los bosques adecuados de las cordilleras costeras y las vertientes occidentales de Sierra Nevada. Crece junto a robles, pinos, abetos de Douglas y a veces secuoyas, y prefiere laderas bien drenadas y zonas luminosas del bosque.

En las regiones forestales septentrionales y centrales puede encontrarse con frecuencia, incluso en grupos. Es menos abundante en algunas laderas septentrionales muy húmedas o barrancos sombríos y no es tan común en el fondo abierto y seco del valle de Sacramento. Su tronco rojizo es una señal muy visible incluso cuando no tiene frutos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas coriáceas están presentes todos los meses, de enero a diciembre. En primavera aparece nuevo follaje y, al mismo tiempo o un poco antes, se desarrollan las flores de color crema. En muchas zonas de California florece de abril a junio.

Los frutos crecen durante el verano y se enrojecen gradualmente. La principal temporada de maduración corresponde al final del verano y al otoño, especialmente de septiembre a noviembre. En algunos árboles permanecen durante más tiempo. La cantidad de frutos depende mucho del lugar, las lluvias y la edad del árbol: no todos producen una cosecha semejante.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos rojos completamente maduros. Se comen crudos cuando han adquirido todo su color y están blandos. En la montaña y la costa las fechas son diferentes: el USDA Forest Service señala que maduran en otoño y que algunos permanecen en las ramas hasta diciembre. Su sabor puede ser ligeramente dulce, harinoso o astringente. El USDA Forest Service documenta su consumo histórico por los pueblos indígenas de la costa occidental, y Plants For A Future confirma expresamente que los frutos maduros de Arbutus menziesii se comen crudos.

Un testimonio histórico del pueblo Bear River del norte de California menciona el madroño entre las plantas que proporcionaban alimentos en otoño. Sus frutos pequeños tienen una pulpa harinosa con numerosas semillas diminutas, de modo que incluso una fructificación abundante no equivale a una cosecha de bayas grandes de jardín.

Consumir con moderación. Algunas personas sienten náuseas al comer grandes cantidades de frutos del madroño. Las hojas perennes, la corteza roja y la madera sirven para reconocer la especie, pero no se incluyen en esta ficha como alimentos humanos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El madroño del Pacífico tiene un tronco grande de corteza lisa, hojas grandes y brillantes y frutos rojizos algo abultados. Su pariente Arctostaphylos manzanita suele ser un arbusto mucho más bajo, de hojas pequeñas, y sus frutos poseen otra estructura. Entre los árboles ornamentales también se encuentra Arbutus unedo, con frutos rojos redondos, pero difiere en las hojas, la corteza y el porte. Un fruto rojo aislado no basta para identificar un árbol.

FUENTES

- USDA Forest Service, Arbutus menziesii: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arbmen
- USDA Forest Service, Silvics of North America — Pacific Madrone: https://research.fs.usda.gov/silvics/pacific-madrone
- Plants For A Future, Arbutus menziesii, frutos maduros crudos: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arbutus+menziesii

Arbutus unedo — frutos rojos rugosos de otoño en antiguos jardines

Arbutus unedo

En otoño, en algunas ciudades de California puede verse un árbol perennifolio del que cuelgan al mismo tiempo pequeñas flores blancas en forma de urna y frutos redondos que parecen bolitas rojas de superficie granulosa. Es Arbutus unedo, el madroño traído del Mediterráneo. Sus frutos rojos completamente maduros pueden comerse crudos en pequeñas cantidades. Es importante no confundirlo con el madroño nativo del Pacífico, Arbutus menziesii, cuyos frutos son mucho menores y tienen otro sabor.



Arbutus unedo, árbol perenne de hojas dentadas con flores blancas en forma de urna y grandes frutos rojos de superficie granulosa

Imnulls · CC0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio o árbol pequeño, a menudo de varios metros de altura, con copa densa y tronco corto. Las ramas jóvenes son rojizas, la corteza vieja es pardo rojiza y se desprende por zonas en pequeñas placas. Las hojas son alternas, alargadas y ovaladas, coriáceas y brillantes, con dientes pequeños pero visibles en el margen. En los extremos de las ramas aparecen en otoño grupos colgantes de pequeñas flores blancas o rosa pálido con forma de urna, semejantes a las de las manzanitas. Después de la polinización los frutos se desarrollan muy lentamente, por lo que un año después el árbol suele llevar tanto las flores nuevas como los frutos del año anterior que están madurando. El fruto pasa del verde al amarillo anaranjado y finalmente al rojo vivo. Su superficie está cubierta de numerosas protuberancias piramidales pequeñas; dentro tiene una pulpa dulce, blanda y granulosa con semillas diminutas. Los frutos maduros suelen desprenderse al tocarlos suavemente.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Arbutus unedo es un árbol no nativo de California, registrado entre otros lugares en los condados de Los Ángeles, San Diego, Alameda, San Francisco, Santa Bárbara y Sacramento. El número de observaciones es pequeño frente al de las malas hierbas comunes; la mayoría de los ejemplares pertenecen a jardines, plantaciones ornamentales o zonas ajardinadas antiguas. No es una especie nativa abundante de los bosques de Sierra Nevada. En lugares de invierno suave puede fructificar con bastante regularidad, en particular si no padece una sequía estival intensa. Pero los frutos de árboles que crecen junto a las aceras pueden pertenecer al dueño del terreno o estar sometidos a normas locales: que puedan alcanzarse no significa que esté permitida su recolección.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas permanecen todo el año, así que la copa verde no indica la temporada alimentaria. La floración comienza frecuentemente en otoño, aproximadamente de octubre a diciembre, y puede prolongarse parcialmente durante el invierno. Los frutos procedentes de las flores del año anterior cambian de color lentamente y suelen alcanzar su madurez completa en noviembre y diciembre. En la costa cálida el periodo puede prolongarse, mientras que en los valles secos del interior cambia según el tiempo. Los frutos verdes y anaranjados suelen seguir siendo astringentes: conviene escoger solo los rojos intensos, blandos y que se desprenden fácilmente de las ramas. Un fruto que lleva tiempo sobre suelo sucio puede haber comenzado a fermentar o enmohecerse y no debe comerse crudo.



Arbutus unedo, árbol perenne de hojas dentadas con flores blancas en forma de urna y grandes frutos rojos de superficie granulosa

Orac29 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Fruto rojo completamente maduro. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo para Arbutus unedo. La pulpa es algo dulce, a veces insípida o ligeramente astringente, y la superficie es claramente granulosa. Puede partirse el fruto maduro y comer su interior blando, donde se encuentran las semillas pequeñas. El sabor varía de un árbol a otro, así que no debe prometerse que cualquier fruto sepa como una fresa de jardín. Su nombre común se debe a un parecido exterior, no a un parentesco botánico con la fresa.

Una porción pequeña, no una cosecha abundante. Los frutos maduros se pasan rápidamente y pueden fermentar sobre la rama o después de caer. Deben dejarse los muy blandos que desprenden un fuerte olor a alcohol o vinagre. La fuente específica recomienda moderación. Es posible aplastar la pulpa sin calentarla y comerla inmediatamente, pero no guardarla durante mucho tiempo dentro de un automóvil caluroso.

Las hojas, flores, corteza, raíces y frutos verdes inmaduros no forman parte de los alimentos crudos confirmados en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Arbutus menziesii, el madroño nativo del Pacífico, suele ser más alto, tiene una corteza lisa rojo anaranjada y frutos mucho más pequeños, reunidos en racimos compactos. Arbutus unedo tiene frutos más grandes y rugosos, y es frecuente encontrar flores al mismo tiempo que los frutos rojos. Las manzanitas del género Arctostaphylos también poseen hojas coriáceas y flores en forma de urna, pero sus frutos son pequeños, duros y contienen varias partes internas pétreas. Hay que identificar todo el árbol por hojas, flores y frutos, no por una sola esfera roja. Tampoco deben consumirse frutos de plantaciones ornamentales tratadas con insecticidas o fungicidas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9284
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=9284
- https://pfaf.org/User/plant.aspx?LatinName=Arbutus+unedo

Arctostaphylos canescens — manzanita grisácea de frutos maduros harinosos

Arctostaphylos canescens

En el chaparral de las laderas próximas al mar en el norte de California puede verse un arbusto denso con corteza rojiza y marrón y hojas que parecen cubiertas por un fino polvo gris. Los brotes nuevos y el envés de las hojas son especialmente claros. En invierno y primavera se abren en los extremos de las ramas pequeñas campanillas blanco rosadas, y más tarde se forman frutos compactos, parecidos a bayas, de color marrón rojizo. Es la manzanita grisácea, una especie nativa del norte de California. La pulpa blanda de sus frutos maduros puede comerse sin calentarla, pero conviene separar las partes duras que rodean las semillas.



Arctostaphylos canescens, arbusto de corteza rojiza y hojas gris blanquecinas vellosas con pequeños frutos pardo rojizos

Tom Hilton (Flickr) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio que suele medir de uno a dos metros y a veces alcanza los tres, muy ramificado y con corteza lisa de tonos rojizos y oxidados en las ramas viejas. Los brotes jóvenes están cubiertos de un tomento blanco y corto. Las hojas alternas son coriáceas, ovaladas o redondeadas, de unos dos a cinco centímetros de longitud, con márgenes enteros; las hojas nuevas son gris blanquecinas debido al vello y las viejas pueden hacerse más verdes y lisas. En la temporada fresca, desde el invierno hasta la primavera, aparecen en los extremos racimos ramificados y cortos de flores colgantes con corola blanco rosada en forma de pequeña urna y cinco dientes diminutos. Después se desarrollan drupas algo aplanadas y redondeadas, de unos ocho milímetros, que se tornan pardo rojizas y contienen pulpa seca y harinosa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora incluye Arctostaphylos canescens entre las especies nativas de la costa septentrional de California. Puede encontrarse desde la zona de Santa Cruz y Marin, pasando por Sonoma, Mendocino y Humboldt, hasta Del Norte, en laderas soleadas de suelos arenosos, serpentínicos o pedregosos, entre chaparral y claros de pinares. No es una manzanita habitual del valle de Sacramento, mientras que en la mayoría de las laderas de Sierra Nevada crecen otras especies del mismo género. Existen subespecies y formas locales con diferencias propias; durante cualquier recolección hay que evitar dañar las poblaciones pequeñas y respetar las restricciones de las tierras naturales.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración ocurre durante la estación fresca, generalmente en invierno y principios de primavera, y más tarde en lugares altos o húmedos. Los frutos engordan durante la primavera y adquieren un tono pardo rojizo hacia el verano o el comienzo del otoño, según la niebla y las precipitaciones. La madurez completa se reconoce por el color, la textura ligeramente blanda y seca y la facilidad con que se desprende el racimo. Se dejan los frutos verdes y duros. Es más importante escoger frutos maduros y limpios que tratar de obtener una gran cosecha de arbustos escasos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos maduros. Las fuentes botánicas y las revisiones alimentarias de las manzanitas confirman el consumo de frutos maduros frescos de Arctostaphylos. En esta especie son pequeños y bastante harinosos. Puede aplastarse suavemente la pulpa, separar los huesecillos duros y comer una pequeña cantidad. Otra posibilidad es machacar frutos limpios y maduros en agua potable fría y colarlos cuidadosamente para obtener una bebida ligera y agridulce sin fuego.

No se usan frutos con moho ni olor extraño. Las semillas, las partes internas duras, las hojas y la corteza no forman parte de este uso alimentario; las porciones grandes de pulpa seca pueden irritar la digestión.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Arctostaphylos glandulosa también presenta brotes vellosos, pero a menudo posee un engrosamiento leñoso basal desde el que vuelve a crecer después de un incendio, y difiere en las hojas y racimos florales. Arctostaphylos manzanita suele tener hojas adultas más verdes y brillantes y puede alcanzar mayor altura. La corteza roja y un fruto marrón pequeño no bastan para identificar la especie: en California hay decenas de manzanitas cercanas, algunas raras. Los indicios más fiables de la manzanita grisácea son la combinación de tomento blanco espeso en ramas y hojas jóvenes, la forma de los racimos florales y la distribución geográfica costera septentrional.

FUENTES

- https://www.calflora.org/entry/psearch.html?namesoup=Arctostaphylos+canescens
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/arctostaphylos-canescens
- https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/1718/PDF/2008/Encylopedia%20of%20Fruit%20and%20Nuts%20Arbutus-strawberry%20tree%202008.pdf

Arctostaphylos glandulosa — corteza roja, flores de urna y frutos harinosos

Arctostaphylos glandulosa

En el chaparral de California es frecuente encontrar una manzanita de tallos lisos y rojizos, hojas perennes y rígidas y numerosas flores primaverales que recuerdan a pequeñas urnas blancas. En verano, las flores dan paso a frutos compactos de pulpa harinosa. La manzanita glandulosa destaca porque el USDA ha confirmado para esta especie concreta, y no solo para el género Arctostaphylos en general, el consumo de sus frutos maduros tanto frescos como secos.



Arctostaphylos glandulosa, arbusto de corteza roja, brotes jóvenes glandulosos y flores blancas colgantes en forma de urna

Franz Xaver · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Por lo general, es un arbusto muy ramificado de uno a tres metros de altura. En su base suele distinguirse un engrosamiento leñoso desde el que puede rebrotar. Las ramas grandes son lisas, de color pardo rojizo, mientras que los brotes jóvenes, pecíolos e inflorescencias pueden estar cubiertos por pelos glandulares que les dan una textura pegajosa. Las hojas son coriáceas, ovaladas o alargadas, de margen entero y verdes por ambos lados. En primavera aparecen en los extremos de las ramas racimos colgantes de flores en forma de urna, blancas o ligeramente rosadas. El fruto maduro es redondeado, normalmente pardo rojizo, con pulpa algo seca y varias estructuras internas duras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Arctostaphylos glandulosa entre las especies nativas de California y registra miles de observaciones, sobre todo en las cordilleras costeras, bosques mixtos y chaparral. Se encuentra desde los condados septentrionales hasta las montañas del sur de California, aunque no presenta una distribución uniforme. Prefiere laderas bien drenadas y bosques claros y luminosos. Algunas de sus subespecies tienen áreas de distribución muy reducidas y están protegidas: no deben recolectarse plantas ni frutos en reservas naturales ni en poblaciones escasas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración suele corresponder a la parte húmeda del año, desde finales del invierno hasta la primavera; en las montañas más frescas comienza más tarde. Los frutos se forman después de las flores y oscurecen principalmente durante el verano, a veces hasta comienzos del otoño. Las fechas cambian bastante entre poblaciones debido a la altitud, la temperatura y las lluvias invernales. Aunque el follaje perenne está presente todo el año, la temporada alimentaria corresponde exclusivamente a la maduración de los frutos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. El estudio del USDA Fire Effects Information System dedicado específicamente a Arctostaphylos glandulosa indica que se comían frescos, se secaban y se empleaban para preparar bebidas. La pulpa de un fruto totalmente maduro es algo seca y agridulce y puede consumirse cruda en pequeñas cantidades. El secado natural permite conservar el fruto sin fuego, pero antes de comerlo deben descartarse el moho y cualquier signo de deterioro.

Para preparar una bebida fría, se machacan suavemente los frutos en agua limpia y se separan mediante un colador las partes internas duras. **Los núcleos de los huesos, las hojas, la corteza y las raíces no se incluyen como alimentos crudos** en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Frente a Arctostaphylos viscida, esta especie suele presentar hojas de un verde más oscuro, brotes jóvenes con pelos glandulares pegajosos y un engrosamiento leñoso basal. Arctostaphylos manzanita suele alcanzar una altura mayor y tener una corteza lisa más destacada. Sin embargo, California alberga numerosas manzanitas parecidas y variables, incluidas subespecies raras de A. glandulosa. Deben compararse las hojas, los pelos glandulares, las inflorescencias, los frutos y el lugar donde crece, no solo la corteza roja. No deben recogerse frutos si la identificación de la especie es aproximada.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=548
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcgla
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arctostaphylos_glandulosa.jpg

Arctostaphylos glauca — frutos grandes de verano y bebida fría

Arctostaphylos glauca

En las laderas pedregosas del chaparral puede verse un arbusto de corteza lisa rojiza y copa densa de color verde azulado. Durante el invierno o la primavera cuelgan entre las hojas pequeñas flores blancas con forma de urna; al llegar el verano maduran frutos redondos de color pardo rojizo, visiblemente mayores que los de muchas otras manzanitas. Es Arctostaphylos glauca, la manzanita de frutos grandes. Es uno de los arbustos de California cuyos frutos maduros se utilizaban para elaborar una bebida fría sin calentarlos. También pueden comerse unos pocos frutos crudos, recordando que tienen textura harinosa y semillas duras.



Arctostaphylos glauca, arbusto de corteza rojo parduzca, hojas verde grisáceas y frutos relativamente grandes de color marrón rojizo

Joe Decruyenaere · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio o árbol pequeño que puede alcanzar varios metros de altura. Sus troncos y ramas viejas poseen una corteza lisa de color marrón rojizo, desprendida aquí y allá en pequeñas láminas. Las ramas jóvenes son más claras y pueden presentar un tono azulado. Las hojas alternas son gruesas, ovaladas o casi redondas, de borde entero y pecíolo corto; su cara superior aparece verde grisácea debido a una capa cerosa. En las ramas floridas se forman pequeños grupos de flores colgantes blanco rosadas, cada una semejante a una jarrita cerrada con una abertura estrecha.

Después de la polinización se desarrolla una drupa redondeada de piel fina y masa interior compacta y harinosa. Al madurar adquiere un color marrón rojizo y puede mantenerse dura o ceder ligeramente al tacto. Contiene varios huesos grandes y muy lignificados. A diferencia de una zarzamora jugosa, ofrece muy poca pulpa dulce y blanda.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Arctostaphylos glauca es nativa de California, especialmente frecuente en el chaparral y en los bosques de enebros y árboles de Josué del sur y las estribaciones centrales. Hay numerosos registros en San Benito, Los Ángeles, Riverside, San Diego, Santa Clara y San Luis Obispo, además de arbustos aislados en otros condados. No es un arbusto silvestre habitual del valle de Sacramento, por lo que una guía local no debe prometer que aparecerá junto a cualquier parque. Prefiere laderas soleadas y tolera bien la sequedad del verano, aunque la fructificación depende considerablemente de las condiciones de primavera. La recolección puede estar prohibida en territorios protegidos.



Arctostaphylos glauca, arbusto de corteza rojo parduzca, hojas verde grisáceas y frutos relativamente grandes de color marrón rojizo

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas permanecen todo el año, pero no son alimento en esta ficha. La floración de las manzanitas puede empezar ya en invierno en las regiones cálidas y continuar en primavera; en las montañas comienza más tarde. Tras la polinización aparecen pequeños frutos verdes que crecen lentamente, se enrojecen o se vuelven pardos y suelen madurar en verano y a principios de otoño. Un fruto maduro y compacto puede permanecer sobre la rama durante algún tiempo. Que la copa esté verde en invierno no significa que haya frutos comestibles en esa estación. Para la bebida fría se seleccionan frutos que ya han completado su cambio de color y maduración.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Arctostaphylos glauca. Su pulpa es harinosa y ácida, a veces con una dulzura agradable en la superficie, pero los frutos son difíciles de masticar y digerir. Por eso no conviene comer grandes puñados ni mucho menos romper los huesos con los dientes.

Bebida fría. Es una tradición alimentaria local especialmente interesante. La fuente específica describe cómo se humedecían ligeramente frutos con agua limpia, se machacaban a mano, se dejaban en agua al sol durante unas doce horas y luego se colaban. Así se obtenía una bebida agridulce sin hervir. **Ese tiempo histórico al sol no es una recomendación actual de seguridad microbiológica.** En una versión moderna deben emplearse agua potable y utensilios limpios, sin dejar la bebida durante mucho tiempo al calor. Es más razonable preparar una maceración fría breve y consumirla fresca.

Las hojas, tallos, corteza y flores no forman parte del alimento descrito. Los testimonios aislados sobre huesos secos molidos tampoco justifican recomendar su consumo crudo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Arctostaphylos manzanita, descrita en otra ficha, comparte la corteza roja y las flores de urna, pero difiere en las dimensiones de hojas y frutos y en su distribución principal. La especie rastrera A. uva-ursi cubre el suelo y produce pequeños frutos rojos; en nuestra documentación tiene una evaluación alimentaria cautelosa por las diferencias entre las fuentes. Arctostaphylos glauca forma un arbusto mucho más alto, de hojas azuladas y frutos maduros mayores. No se identifica una manzanita solo por la corteza roja, sobre todo sin flores ni frutos. La pulpa harinosa y un olor agradable tampoco prueban la especie. Las personas con digestión sensible deberían evitar grandes cantidades de frutos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=556
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=556
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Arctostaphylos+glauca

Arctostaphylos manzanita — arbusto de corteza roja y frutos comestibles

Arctostaphylos manzanita

En las laderas secas y soleadas de California crece un arbusto de corteza marrón rojiza extraordinariamente lisa. Desde lejos se reconoce por sus ramas de formas retorcidas y su follaje denso, que permanece verde también en invierno. En primavera aparecen pequeñas campanillas entre las hojas, y durante el verano maduran frutos redondos y rojizos. Precisamente los frutos de la manzanita proporcionaban alimento y una bebida fría sin necesidad de fuego.



Arctostaphylos manzanita, arbusto perenne de ramas curvas, corteza lisa rojiza y racimos de frutos pequeños

Burkhard Mücke · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Arctostaphylos manzanita es un arbusto perennifolio que normalmente alcanza de uno o dos metros a varios metros de altura. Los troncos y las ramas adultas son lisos y de color marrón rojizo, con una superficie que se desprende en capas finas. Los brotes jóvenes tienen otra tonalidad: pueden ser verdosos o ligeramente vellosos.

Las hojas son simples, coriáceas y ovaladas, de margen entero y disposición alterna. Su superficie es firme, generalmente de color verde grisáceo u oscuro. Las flores son pequeñas, blancas o ligeramente rosadas, reunidas en grupos colgantes. Cada una recuerda a una urna diminuta de abertura estrecha.

Los frutos son redondos, parecidos a pequeñas manzanas: primero verdes, luego rosados o rojos y finalmente de color marrón rojizo. Contienen una pulpa relativamente seca y harinosa y partes interiores duras. No son bayas blandas y jugosas como una zarzamora. En un mismo arbusto maduran gradualmente.



Arctostaphylos manzanita, arbusto perenne de ramas curvas, corteza lisa rojiza y racimos de frutos pequeños

Paul Asman and Jill Lenoble · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es una especie nativa del oeste de Norteamérica, ampliamente representada en el norte y centro de California. Es característica del chaparral de las estribaciones, las laderas soleadas de las cordilleras costeras y Sierra Nevada y las comunidades mixtas de robles y pinos. En las laderas de suelo adecuado puede formar matorrales visibles y, en ocasiones, muy densos.

La manzanita tolera bien los veranos secos. En California hay numerosas especies próximas del género Arctostaphylos, incluidas algunas con la misma corteza roja. Aquí se describe exclusivamente Arctostaphylos manzanita. Por lo tanto, un arbusto de corteza roja de la costa del sur de California no pertenece necesariamente a esta especie: en el estado existen muchas otras manzanitas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas coriáceas permanecen en el arbusto los doce meses del año, pero eso no significa que se coman crudas. La parte alimentaria principal son los frutos.

Los racimos florales aparecen durante la parte fresca del año, a menudo en invierno y a principios de primavera, aproximadamente de enero a abril según el lugar. Los frutos crecen durante la primavera y el verano. En numerosas laderas, los frutos maduros rojizos o pardos están disponibles durante el verano y al principio del otoño, aproximadamente entre julio y octubre. En altitud la temporada se desplaza.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. Se comían frescos, a veces masticando su pulpa harinosa. No son necesariamente jugosos ni agradables como las bayas de jardín: su sabor puede ser dulce o astringente, y las partes duras interiores no se parecen a las semillas de un fruto cultivado. El USDA Natural Resources Conservation Service conserva información etnobotánica sobre el consumo crudo de frutos de manzanita.

Frutos para preparar una bebida fría. Se machacaba la pulpa de frutos maduros, se mezclaba con agua fría y se pasaba por un colador o un dispositivo trenzado que retenía las partes pétreas. La descripción del USDA NRCS presenta una bebida de frutos preparada sin cocción. Las fuentes californianas mencionan este procedimiento en distintos pueblos indígenas, entre ellos karuk y maidu. No hacía falta fuego.

Frutos secos. Parte de la cosecha se conservaba mediante secado natural. Los frutos secos podían guardarse fuera de la corta temporada de maduración y después rehidratarse con agua.

Aquí no se consideran alimentos humanos crudos la corteza, las hojas ni las flores: que estén disponibles todo el año o que tengan otros usos no las convierte en verduras comestibles.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California hay numerosas manzanitas de corteza rojiza, hojas firmes y pequeñas flores acampanadas. Para identificar específicamente Arctostaphylos manzanita es necesario considerar el tamaño y forma de sus hojas, los brotes y la distribución geográfica, no solamente el color de la corteza. Heteromeles arbutifolia, conocido como toyón, también tiene frutos rojos, pero maduran en invierno, sus hojas suelen tener bordes dentados y sus inflorescencias son diferentes. Es otro arbusto.

FUENTES

- USDA Forest Service, Arctostaphylos manzanita, morfología y hábitats: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcman
- USDA NRCS, Whiteleaf Manzanita Plant Guide, uso alimentario y bebida fría: https://www.nrcs.usda.gov/plantmaterials/capmcpg13358.pdf
- Calflora, Arctostaphylos manzanita: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=565

Arctostaphylos patula — manzanita de hojas verdes y frutos de montaña

Arctostaphylos patula

En las montañas de Sierra Nevada, donde el pinar se hace menos denso y el sol ilumina una ladera pedregosa, pueden verse anchos arbustos perennifolios de corteza lisa y rojiza. Sus hojas verdes destacan incluso en invierno; al acercarse el final del verano maduran en las ramas pequeños frutos de color marrón rojizo. Es Arctostaphylos patula, la manzanita de hojas verdes. Su fina pulpa completamente madura puede comerse cruda o emplearse para preparar una bebida fría. Pero varios huesecillos extremadamente duros ocupan gran parte de cada fruto, por lo que una manzanita no equivale a un puñado de bayas blandas.



Arctostaphylos patula, arbusto de corteza rojiza y hojas coriáceas verde brillante con frutos pequeños rojo parduzcos

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perenne, a menudo de hasta metro y medio o dos metros de altura, que se extiende ampliamente desde la base. En algunas laderas secas es más bajo y casi se arrastra por el suelo. Las ramas viejas tienen corteza marrón rojiza y bastante lisa, que aquí y allá se desprende en tiras finas. Los brotes jóvenes son verdosos o van enrojeciendo. Las hojas alternas son gruesas, coriáceas, ampliamente ovaladas, de color verde vivo, con margen liso y pecíolo corto. A diferencia de las manzanitas de follaje azulado, carecen de una capa cerosa gris bien marcada.

En invierno y a principios de primavera se abren, en pequeños grupos colgantes, flores blancas o rosadas en forma de urna con una abertura estrecha. Después de la polinización se desarrollan frutos redondos y verdes que conservan restos florales. Hacia finales de verano adquieren un color marrón rojizo y miden aproximadamente un centímetro de diámetro. Tienen una pulpa externa algo seca, agridulce, y varias estructuras duras internas. Un solo fruto puede contener de cuatro a ocho partes seminales muy duras; este detalle importa al decidir cómo consumirlo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Arctostaphylos patula como especie nativa de California y registra varios miles de observaciones. Es especialmente característica de los bosques de pino amarillo y abeto rojo: claros soleados de los bosques montañosos mixtos, márgenes de senderos forestales y laderas pedregosas. Se encuentra en Sierra Nevada, la cordillera de las Cascadas y otras regiones montañosas del estado. Quien viaje desde Sacramento debería buscarla subiendo hacia las estribaciones y montañas, no sobre el césped de las tierras bajas.



Arctostaphylos patula, arbusto de corteza rojiza y hojas coriáceas verde brillante con frutos pequeños rojo parduzcos

M. Simmonson / USFS Region 5 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

En laderas apropiadas puede formar extensos y densos matorrales, aunque la producción de frutos varía de un año a otro y de un lugar a otro. La recuperación después de los incendios también cambia entre subespecies y poblaciones: es preferible no dañar ningún arbusto sano.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los brotes jóvenes aparecen cuando sube la temperatura en primavera, mientras que las hojas se conservan todo el año. La floración suele ocurrir a finales de invierno y durante la primavera; Plants For A Future indica marzo a mayo para las zonas templadas. Tras la polinización, los frutos verdes y redondos crecen lentamente y después se enrojecen. Los frutos pardo rojizos completamente maduros suelen estar disponibles de agosto a octubre. En altitudes elevadas maduran más tarde que en una ladera baja y soleada.

El follaje verde del invierno y las flores primaverales no significan que haya frutos comestibles. Después de lluvias otoñales prolongadas algunos frutos se deterioran rápidamente, y otros viejos y secos pueden permanecer en la rama sin conservar pulpa blanda.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa exterior de frutos completamente maduros. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Arctostaphylos patula. Su sabor es ácido y astringente, a veces agradable y semejante al de una manzana pequeña y agria. Puede aplastarse suavemente un fruto maduro y comer la parte exterior blanda sin morder los huesos duros. La capa de pulpa es muy fina, de modo que ni siquiera varias decenas de frutos dan una porción grande.

Bebida fría de frutos. Los frutos limpios y maduros pueden machacarse brevemente en agua potable y colarse minuciosamente para impedir que las partes duras lleguen al vaso. La fuente alimentaria confirma el uso de los frutos en bebidas, pero los métodos de fermentación alcohólica y las preparaciones con calor

quedan fuera de nuestra alimentación sin fuego. La bebida se prepara fresca y no se deja mucho tiempo al calor. No se recomienda elaborar polvo de huesos enteros: aunque existen algunos testimonios históricos, la fuente específica no confirma con la misma claridad el consumo crudo de sus núcleos.

Las hojas, flores, corteza y raíces no se incluyen como alimento crudo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Arctostaphylos glauca tiene hojas más azuladas, como cubiertas de polvo, y suele producir frutos mayores; aparece descrita por separado. Arctostaphylos manzanita se diferencia también por los brotes, dimensiones y distribución. Arctostaphylos viscida puede presentar brotes glandulares pegajosos y follaje más grisáceo. Por eso un tallo rojo y una flor blanca en forma de urna no bastan: deben observarse el arbusto entero, la hoja, los frutos y la distribución geográfica. No se come un fruto desconocido solo porque cerca crezca otra especie de manzanita comestible. Los parques nacionales y terrenos protegidos tienen reglas propias para la recolección.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=596
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arctostaphylos+patula

Arctostaphylos pungens — frutos agridulces de los matorrales de montaña

Arctostaphylos pungens

En las montañas meridionales y las laderas secas del suroeste de Estados Unidos crece una manzanita perennifolia con hojas firmes y puntiagudas y corteza rojiza. Durante el invierno y la primavera abre pequeñas campanillas blancas; al llegar la temporada cálida maduran frutos pequeños de color marrón rojizo. Es la manzanita de hojas puntiagudas, una especie del género Arctostaphylos cuyos frutos pueden comerse crudos. No obstante, en California este género reúne numerosas especies nativas cercanas y otras raras, por lo que un arbusto desconocido no puede identificarse solo por un fruto rojo.



Arctostaphylos pungens, arbusto perenne con corteza pardo rojiza y hojas firmes puntiagudas, flores de urna y drupas rojizas

Dick Culbert · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio muy ramificado, normalmente de uno a tres metros de altura. Los brotes jóvenes pueden ser vellosos; los troncos y ramas grandes de mayor edad desarrollan una corteza marrón rojiza que se desprende en pequeñas capas. Las hojas son alternas, gruesas y coriáceas, ovaladas o estrechamente ovadas, de extremo agudo y borde entero; con frecuencia aparecen casi verticales respecto a la rama. Las inflorescencias están formadas por pequeños grupos de flores colgantes blanquecinas o rosa pálido, con corola en forma de urna y cinco dientes cortos curvados. Los frutos son redondos y compactos, primero verdes y después rojizos o de color canela; contienen una o varias estructuras seminales duras, semejantes a huesos. La pulpa algo seca puede ser notablemente harinosa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Plants of the World Online y Plants For A Future sitúan Arctostaphylos pungens en el suroeste de Norteamérica. Calflora también la registra en laderas meridionales de California, pero históricamente este nombre se aplicó a varias plantas que hoy se consideran especies distintas. Por lo tanto, no debe esperarse en cualquier matorral californiano de manzanitas. Resultan especialmente relevantes las comunidades secas y pedregosas cerca de las fronteras con Arizona y México, el chaparral montañoso y algunas zonas de transición. En las laderas septentrionales y cerca de Sacramento casi siempre crecen otras especies de Arctostaphylos. No debe aplicarse el nombre antiguo a los endemismos locales raros.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las pequeñas flores acampanadas se abren durante la época fresca y en primavera, según la altitud y la humedad. Los frutos crecen durante la primavera y adquieren un tono marrón rojizo más oscuro hacia el verano o comienzos del otoño; a menudo se secan en el propio arbusto. La maduración varía mucho entre lugares y años de distinta precipitación. Para consumirlos crudos solo corresponden frutos uniformemente maduros, sin moho y con una pulpa seca y harinosa de aspecto normal. No deben recogerse las drupas verdes y duras.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos completamente maduros. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Arctostaphylos pungens. El sabor es agridulce, a veces agradablemente semejante al de una manzana, pero la pulpa es seca y harinosa, lo que dificulta comer y digerir grandes cantidades. Un fruto limpio puede aplastarse con cuidado para comer solo la parte exterior blanda, separando los huesos duros del interior.

Bebida fría colada. Pueden añadirse frutos maduros machacados en frío a agua limpia y fresca y separar con un colador las partes duras. Se obtiene así una bebida ligera de fruta sin fuego. Las hojas, la corteza y las raíces no se utilizan como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Arctostaphylos patula y Arctostaphylos manzanita están mucho más extendidas en California, pero se distinguen por la combinación de hojas, corteza, pubescencia de los brotes jóvenes y forma de las flores. Algunas de sus denominaciones históricas también incluían la palabra pungens: por eso una etiqueta latina antigua de herbario no garantiza la identidad taxonómica actual. Arctostaphylos glauca también difiere en sus hojas y agrupaciones de frutos. Si no puede identificarse la especie concreta con una clave botánica fiable, no se prueban frutos de un arbusto desconocido. Incluso en una manzanita bien identificada, los huesos duros no equivalen a pulpa blanda.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arctostaphylos+pungens
- https://www.calflora.org/species/sci-A.html
- https://powo.science.kew.org/

Arctostaphylos uva-ursi — gayuba rastrera de frutos rojos harinosos

Arctostaphylos uva-ursi

En los bosques costeros del norte y en laderas abiertas y frías, la tierra puede estar cubierta por una alfombra perennifolia muy baja. Entre hojas lisas y coriáceas se enrojecen en otoño pequeños frutos redondos. La gayuba es pariente de las manzanitas; sus frutos pueden comerse sin calentarlos, aunque son mucho más secos e insípidos que los arándanos.



Arctostaphylos uva-ursi, alfombra de ramas bajas y hojas pequeñas brillantes con frutos rojos redondeados

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un subarbusto perennifolio y rastrero que suele elevarse solo de cinco a veinte centímetros sobre el suelo, pero sus brotes leñosos se extienden lateralmente varias decenas de centímetros. Las ramas viejas son marrón rojizas y a veces se desprende de ellas una corteza delgada. Las hojas son pequeñas y obovadas, de punta redondeada y borde entero, brillantes y verde oscuro por encima y algo más claras por debajo; no presentan dientes. Las flores cuelgan en pequeños grupos y son blancas con un matiz rosado; cada una parece una diminuta urna de abertura estrecha. Los frutos son redondos, lisos, rojos intensos cuando maduran y de aproximadamente seis a diez milímetros de diámetro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra poblaciones naturales en los condados de Humboldt, Del Norte, Mendocino, Marin, San Mateo, Monterey, Mono y algunos otros de California. La planta prefiere terrenos arenosos o pedregosos bien drenados, bosques frescos de coníferas, dunas costeras y ciertas laderas montañosas. No es un arbusto silvestre habitual de la llanura seca de Sacramento. En lugares apropiados puede formar un tapiz bajo y continuo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores claras y colgantes se abren principalmente en primavera. Los frutos verdes crecen durante el verano y se vuelven rojos a finales del verano y en otoño. En zonas frías, algunos frutos maduros pueden permanecer en las ramitas bajo la nieve. Las hojas se mantienen verdes todo el año, pero eso no significa que puedan incorporarse a una dieta cruda.



Arctostaphylos uva-ursi, alfombra de ramas bajas y hojas pequeñas brillantes con frutos rojos redondeados

Isidre blanc · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. El USDA Forest Service clasifica expresamente los frutos frescos de gayuba como alimento de reserva o de emergencia: son secos, harinosos y casi insípidos. Plants For A Future también confirma el consumo de los frutos crudos y secados sin calentarlos. La pulpa rodea pequeñas estructuras internas duras que no deben romperse con los dientes. Los frutos secos y maduros pueden humedecerse en agua fría limpia para reducir su textura harinosa.

Porciones pequeñas. No son adecuados los grandes consumos: el contenido elevado de taninos puede causar malestar. Las hojas quedan excluidas como verdura cruda porque contienen sustancias de acción farmacológica.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

A diferencia de las manzanitas altas, la gayuba se extiende pegada al suelo. Arctostaphylos nevadensis y otras manzanitas bajas también se parecen a ella, por lo que importan la estructura de las ramitas, hojas e inflorescencias. Vaccinium vitis-idaea, el arándano rojo, tiene frutos rojos similares pero difiere en la forma de las flores y en las hojas con puntos característicos en el envés. Es especialmente importante no extender a las hojas de la gayuba la comestibilidad de sus frutos: contienen compuestos activos y no sirven como hojas para ensalada.

FUENTES

- Calflora — Arctostaphylos uva-ursi: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=624
- USDA Forest Service FEIS — kinnikinnick: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcuva
- Plants For A Future — Arctostaphylos uva-ursi: https://pfaf.org/USER/plant.aspx?latinname=Arctostaphylos+uva-ursi

Arctostaphylos viscida — manzanita de hojas claras y frutos estivales

Arctostaphylos viscida

En las laderas secas y rojizas de las estribaciones de Sierra Nevada crecen arbustos de corteza roja lisa y follaje claro, de tono verde azulado. En primavera aparecen pequeñas flores pálidas con forma de urna y, en verano, frutos esféricos de pulpa algo seca. Es la manzanita de hojas blanquecinas, una especie nativa cuyos frutos se utilizaban frescos y para preparar bebidas frías.



Arctostaphylos viscida, arbusto de corteza roja con hojas verde grisáceas claras y frutos redondos de pulpa harinosa

Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio que suele medir de uno a varios metros de altura. Los troncos y las ramas grandes están cubiertos por una corteza lisa marrón rojiza, aunque algunas partes antiguas son más ásperas. Las hojas son simples, ovaladas o casi redondas, rígidas y de borde entero. Su tonalidad clara verde grisácea permite distinguirlo a simple vista de muchas manzanitas de hojas más oscuras. Los brotes jóvenes pueden tener glándulas y resultar pegajosos. Las flores son pequeñas, blancas o rosadas, se agrupan en racimos colgantes y parecen urnas diminutas. Los frutos son redondos, con piel firme y pulpa harinosa alrededor de estructuras internas duras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Arctostaphylos viscida una especie nativa del chaparral de California. A menudo forma parte destacada de los matorrales en laderas secas y pedregosas, entre pinos y robles de las estribaciones, incluidas zonas montañosas al norte y al este del valle de Sacramento. No es propia de terrenos llanos regados ni de las tierras bajas costeras húmedas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los racimos florales aparecen al acercarse el final de la temporada húmeda. Las fechas dependen de la altitud y las lluvias invernales. Los frutos se desarrollan en primavera y suelen madurar durante el verano, a veces hasta comienzos del otoño. Una drupa ya rojiza por fuera puede continuar bastante dura, por lo que hay que valorar la madurez de todo el grupo de frutos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. El aprovechamiento alimentario de las manzanitas se centra en la capa externa de pulpa algo seca, agridulce. Puede comerse fresca en pequeñas cantidades sin intentar romper los huesos duros del interior.

Bebida fría. Los frutos maduros machacados se mezclan con agua fría y limpia y luego se cuelan para eliminar las partes duras. El manual del USDA Natural Resources Conservation Service documenta expresamente para Arctostaphylos viscida el consumo de frutos frescos y secos por el pueblo wintu y la preparación de una bebida fría filtrada por los miwok. La bebida se consume fresca tras la maceración fría, porque almacenarla durante mucho tiempo provoca fermentación.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otras manzanitas de California también tienen corteza roja y pequeñas flores acampanadas. Arctostaphylos patula destaca por un follaje más verde y otros rasgos de los brotes; en Arctostaphylos manzanita son diferentes las hojas y la estructura de los racimos florales. No es posible determinar con seguridad la especie concreta por el fruto únicamente: deben observarse hojas, ramitas, racimos y hábitat. Algunas poblaciones están sujetas a restricciones de conservación.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=632
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_arvi4.pdf
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcvis

Asparagus officinalis — brotes tiernos y bayas rojas venenosas

Asparagus officinalis

En primavera, en huertos antiguos y junto a algunos canales de California, asoman del suelo brotes cortos, gruesos y verdes, semejantes a pequeñas lanzas, con las puntas bien cerradas. Más tarde se alargan y forman tallos altos y ramificados, cubiertos de una vegetación fina y delicada que recuerda a agujas blandas. Es Asparagus officinalis, el espárrago común, una conocida hortaliza que en algunos lugares se ha asilvestrado. Sus brotes jóvenes pueden comerse sin fuego, pero las pequeñas bayas rojas que producen en verano las plantas femeninas son venenosas y no son frutos alimentarios.



Asparagus officinalis, espárragos verdes jóvenes de puntas cerradas y tallos adultos ramificados con bayas rojas

Rasbak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El espárrago es una herbácea perenne con un rizoma subterráneo duradero y raíces carnosas y fuertes. Cada primavera brotan del rizoma tallos nuevos, verdes o algo purpúreos, al principio cortos y gruesos, con ápices cónicos compactos. En el tallo pueden verse hojas pequeñas, triangulares y escamosas, pegadas a su superficie; el espárrago carece de hojas grandes verdaderas. A medida que crece, el brote alcanza un metro o más y se ramifica repetidamente. Las estructuras verdes y delgadas que parecen agujas son ramitas modificadas llamadas cladodios, dispuestas en grupos.

En verano aparecen pequeñas flores acampanadas verde amarillentas. Generalmente existen plantas masculinas y femeninas: después de la polinización, las femeninas producen bayas redondas, primero verdes y luego rojas y brillantes. Parecen atractivas, pero no son frutos comestibles. En invierno los tallos aéreos amarillean y mueren mientras el rizoma permanece vivo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma la presencia de Asparagus officinalis en California como especie no nativa, asilvestrada localmente a partir de jardines y cultivos agrícolas. Los registros son relativamente escasos frente a los de malas hierbas comunes. Aparece en huertos antiguos, junto a acequias, en los bordes de campos y carreteras y alrededor de terrenos que antes se cultivaban. El cultivo de espárragos es conocido en el valle de Sacramento, pero sería incorrecto esperar grandes poblaciones silvestres entre praderas naturales intactas. El USDA y fuentes universitarias señalan su capacidad de naturalizarse cerca de carreteras y depresiones húmedas. Los espárragos cultivados en terrenos privados siguen perteneciendo a sus propietarios aunque crezcan fuera del bancal.



Asparagus officinalis, espárragos verdes jóvenes de puntas cerradas y tallos adultos ramificados con bayas rojas

Titantoma · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Al comenzar a subir la temperatura en primavera, aparecen del suelo brotes jóvenes y carnosos. En el valle de Sacramento esto sucede normalmente entre finales del invierno y la primavera, a menudo de marzo a mayo, según la temperatura y humedad del suelo. El brote crece con rapidez y deja pronto de ser tierno. En verano el tallo es alto y muy ramificado; aparecen pequeñas flores y el follaje verde y delicado formado por cladodios. En las plantas femeninas pueden madurar bayas rojas al final del verano y durante el otoño; no deben probarse. En otoño la parte aérea amarillea y muere. La temporada de consumo crudo del espárrago es, por tanto, breve y no coincide con la época de las bayas rojas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Brotes muy jóvenes. Montana State University Extension recomienda expresamente comer los espárragos crudos y Plants For A Future confirma este uso para los brotes jóvenes de Asparagus officinalis. Se selecciona un brote verde y compacto, con la punta cerrada, mientras su parte inferior todavía no se ha vuelto leñosa. Después de lavarlo con agua potable limpia, puede separarse la porción tierna por el punto en el que se rompe naturalmente y comerse fresca o cortada en una ensalada fría. Su sabor es suave, vegetal y ligeramente dulce. La parte inferior de un brote viejo resulta desagradable y puede ser fibrosa.

Nunca las bayas rojas. North Carolina State Extension advierte que los frutos del espárrago pueden causar trastornos digestivos; no sirven para comerlos crudos ni machacados. En algunas personas, el contacto con los brotes jóvenes crudos causa irritación de la piel. Si se produce esa reacción, no debe utilizarse la planta. Tampoco se incluyen en el consumo alimentario el follaje fino del verano, las semillas ni las raíces.

No conviene cortar tantos brotes que se agote una mata vieja: para seguir creciendo, necesita conservar tallos verdes. No deben comerse brotes crudos de franjas agrícolas tratadas químicamente.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El brote joven del espárrago tiene un aspecto característico, pero justo cuando emerge de la tierra puede confundirse con brotes de espárragos ornamentales y otras plantas herbáceas perennes. Para confirmar Asparagus officinalis hay que seguir el desarrollo de una planta adulta: pequeñas hojas escamosas, haces delicados de cladodios, diminutas flores verde amarillentas y, en las plantas femeninas, bayas rojas. No deben tratarse Asparagus densiflorus y Asparagus setaceus ornamentales como equivalentes de la especie alimentaria. Especialmente peligrosa es la idea de comer las bayas rojas solo porque los brotes primaverales del mismo ejemplar son comestibles. Ante cualquier duda, no se prueban los brotes desconocidos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9707
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/asparagus-officinalis/common-name/garden-asparagus/
- https://www.montana.edu/extension/nutrition/nutrition-cooking-culture/food-fact-sheets/asparagus.html
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=asparagus+officinalis

Atriplex hortensis — hojas tiernas verdes y purpúreas de huerto

Atriplex hortensis

Junto a un huerto antiguo o en un bancal abandonado puede aparecer una planta anual alta y ramificada, de hojas anchas y blandas. Algunos ejemplares son verde vivo y otros púrpura, casi de color burdeos. Es el armuelle de huerto, llamado también espinaca de montaña. A diferencia de muchos arbustos de los saladares, se cultivaba precisamente por sus hojas tiernas: las jóvenes se consumen crudas sin calentarlas.



Atriplex hortensis, planta anual alta de hojas anchas triangulares verdes y púrpuras en un antiguo huerto

Salicyna · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta anual que, cuando dispone de suficiente humedad, alcanza entre medio metro y metro y medio o más. El tallo es recto, firme y claramente acanalado y se ramifica en la mitad superior. Las hojas son alternas, pecioladas y grandes, de forma ampliamente triangular a lanceolada, a menudo con dos lóbulos laterales angulosos en su base. Su margen es casi entero o presenta dientes poco profundos. El follaje puede ser verde, verde amarillento o púrpura oscuro, y la coloración no siempre es uniforme en un mismo ejemplar. Las flores son poco vistosas, verdes o rojizas, y aparecen en inflorescencias altas y ramificadas. Los frutos están encerrados entre dos bractéolas agrandadas; las semillas son pequeñas y planas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Atriplex hortensis como especie no nativa y muy poco frecuente fuera del cultivo en California, con un número reducido de observaciones independientes. La mayoría de los hallazgos se producen en jardines, antiguos huertos y lugares donde germinó accidentalmente cerca de asentamientos humanos, no en saladares naturales ni laderas desérticas. Puede crecer en valles cálidos, incluida la zona de Sacramento, si tiene humedad. El terreno puede ser privado y las plantas de jardín a veces reciben tratamientos químicos. No deben presentarse como alimento natural de libre recolección simplemente porque hayan germinado al otro lado de una cerca.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con temperaturas moderadas, las plántulas aparecen desde primavera y, en climas suaves, después de las lluvias frescas. Las hojas jóvenes son más jugosas al comienzo del crecimiento, antes de que se alargue intensamente el tallo floral. Durante el verano seco y caluroso, el armuelle se endurece con rapidez y forma inflorescencias altas; con riego puede producir nuevos brotes tiernos. Las semillas maduran en verano y otoño, pero no corresponden a la alimentación sin fuego descrita aquí.



Atriplex hortensis, planta anual alta de hojas anchas triangulares verdes y púrpuras en un antiguo huerto

Carole Ritchie · Public domain · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente que se comen crudas. Son tiernas, con sabor moderadamente salado que recuerda a las espinacas; pueden cortarse frescas y añadirse a otras verduras. Se eligen las puntas jóvenes y blandas antes de que se endurezcan. Al igual que otras plantas de este grupo, el armuelle puede acumular nitratos si crece en suelos muy fertilizados, y las hojas pueden contener oxalatos: conviene evitar las grandes porciones crudas. Las semillas suelen describirse como alimento solo después de una preparación que incluye remojo y cocción debido a las saponinas; por tanto, no se comen sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Atriplex semibaccata, ya descrita en el catálogo, se arrastra por el suelo, tiene hojas pequeñas y desarrolla bractéolas fructíferas rojas. Atriplex lentiformis es un arbusto grande y leñoso de color verde grisáceo, mientras que el armuelle de huerto es una anual alta con hojas anchas y blandas. Chenopodium album presenta una cubierta harinosa en las hojas jóvenes y otro tipo de inflorescencias. No se identifica una especie comestible mediante una sola hoja triangular: hay que observar el tallo, las bractéolas de los frutos y el ejemplar adulto.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=983
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Atriplex+hortensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Atriplex_hortensis

Atriplex prostrata — hojas jóvenes de praderas salobres

Atriplex prostrata

En una zona baja de la costa o junto a una depresión salobre crece a veces una hierba de hojas verdes mate cuya forma recuerda a la punta de una lanza. Con suficiente humedad puede formar un pequeño arbusto extendido incluso en suelos donde muchas otras hierbas encuentran dificultades para crecer. Es el armuelle lanceolado, una especie introducida cuyas hojas jóvenes y tiernas se conocen como verdura fresca.



Atriplex prostrata, hojas verdes mate triangulares con dos lóbulos basales y pequeñas inflorescencias verdosas

Ryan Hodnett · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta anual con tallos ramificados erguidos o rastreros, que según las condiciones mide aproximadamente de veinte a noventa centímetros. Las hojas inferiores suelen ser triangulares y hastadas: tienen la punta alargada y dos lóbulos pequeños que apuntan hacia los lados o hacia atrás en la base. Las hojas superiores son generalmente más estrechas y simples. La superficie puede parecer gris verdosa debido a pequeñas vesículas harinosas, frecuentes en el género Atriplex. Las flores son diminutas, verdes y poco visibles, reunidas en inflorescencias sueltas semejantes a espigas. Al madurar, las flores femeninas desarrollan bractéolas características que rodean el fruto y son esenciales para reconocer la especie.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Atriplex prostrata se encuentra en California como especie no nativa en la costa, terrenos húmedos alterados, bordes de marismas saladas, depresiones salobres y, a veces, orillas de masas de agua interiores. Tolera mejor la sal que muchas verduras corrientes. Sin embargo, tolerar la sal no significa que el lugar esté limpio: los lodos costeros, zanjas contaminadas y viejos sedimentos industriales pueden contener sustancias perjudiciales que también pueden depositarse en las hojas. En Sacramento no tiene sentido buscarla en céspedes secos comunes; es más probable encontrarla en terrenos húmedos y salobres apropiados.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Tras las lluvias, la planta produce rápidamente nuevas hojas y, si la humedad se mantiene, continúa creciendo durante los meses cálidos. En primavera y a comienzos de verano, las puntas tiernas pueden llevar hojas finas de sabor menos salado. Más adelante los tallos se alargan y aparecen inflorescencias verdosas, seguidas de frutos. En una orilla seca las hojas se endurecen mucho antes que en un lugar permanentemente húmedo. Para identificarla es útil esperar a que se formen las bractéolas fructíferas características.



Atriplex prostrata, hojas verdes mate triangulares con dos lóbulos basales y pequeñas inflorescencias verdosas

Ryan Hodnett · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Las fuentes sobre Atriplex prostrata describen el consumo crudo de las hojas tiernas como un pequeño complemento salado de otras verduras. En la planta adulta el sabor puede ser mucho más salado y las hojas viejas y densas resultan menos adecuadas para consumir sin cocinar. La sal no constituye una garantía de seguridad: las plantas de lugares con aguas residuales o metales pesados no son aptas para el consumo. Los oxalatos también aconsejan moderación, sobre todo cuando la dieta ya contiene muchas otras verduras ricas en ellos.

En algunos países se cocina esta planta como hortaliza, pero los métodos con calor no forman parte de esta ficha. No se incluyen las semillas maduras ni las raíces en una dieta cruda sin una confirmación específica fiable.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California crecen numerosas especies de Atriplex, tanto nativas como introducidas. Atriplex patula también puede presentar hojas en forma de lanza, mientras que las de Atriplex hortensis suelen ser mucho mayores. Algunas especies solo se distinguen con seguridad por la forma de las bractéolas que rodean el fruto; una roseta joven aislada no permite separarlas. Algunos armuelles californianos son raros y requieren conservar sus hábitats. No se debe probar una especie desconocida solo porque sus hojas sean saladas y lanceoladas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11366
- https://eattheplanet.org/atriplex-prostrata-triangle-orache/
- https://www.echocommunity.org/en/resources/a349afcb-7d2d-43a5-a5ec-ec95274b60ae

Atriplex semibaccata — pequeñas bractéolas rojas carnosas entre hojas salinas

Atriplex semibaccata

En una ladera arenosa y salina próxima a la costa de California crece a veces una hierba baja y extendida, de hojas verde grisáceas. Hacia finales de verano, entre las ramas de las plantas femeninas aparecen pequeños cuerpos carnosos rojos que resaltan sobre el follaje pálido. Es el armuelle australiano, introducido como planta forrajera y después extendido por su cuenta. Sus estructuras fructíferas maduras pueden comerse crudas, pero por su contenido de sal y la poca pulpa disponible solo sirven como un bocado ocasional.



Atriplex semibaccata, planta rastrera con hojas gris verdosas y bractéolas carnosas rojas alrededor de los frutos

Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba o pequeño subarbusto perenne, bajo y muy ramificado, que se extiende por el suelo y puede formar alfombras de hasta un metro de anchura. Los brotes son finos, primero verdosos y después parcialmente leñosos. Las hojas son alternas, pequeñas, alargadas u ovaladas, de margen entero, con superficie verde grisácea y una cubierta harinosa plateada en el envés. Las flores son diminutas, verdosas y poco llamativas; las masculinas y femeninas pueden encontrarse en plantas diferentes. Tras la polinización, las ramas femeninas desarrollan bractéolas carnosas rojizas que rodean el fruto y tienen forma romboidal o triangular. Estas estructuras son las que se asemejan a pequeñas bayas rojas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra miles de observaciones de Atriplex semibaccata en California y la considera una especie invasora no nativa. Es especialmente frecuente en comunidades salinas costeras, terrenos arenosos alterados, praderas secas, matorrales litorales y márgenes de suelos salinizados del sur de California. Hay hallazgos aislados en el valle de Sacramento, pero no es tan típica allí como en determinadas áreas costeras. Las acumulaciones de sal y contaminantes industriales presentes en estos hábitats no siempre son visibles.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias produce brotes verdes nuevos; en climas suaves, las hojas pueden mantenerse durante bastante tiempo. Las pequeñas flores aparecen en la temporada cálida y las bractéolas fructíferas de las plantas femeninas se enrojecen gradualmente, sobre todo en verano y otoño. Solo deben recogerse cuando estén uniformemente rojas y blandas. Las estructuras verdosas y duras no son aptas para el consumo. Durante un año muy seco, los tallos pueden dar pocos frutos o ninguno.



Atriplex semibaccata, planta rastrera con hojas gris verdosas y bractéolas carnosas rojas alrededor de los frutos

Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo las bractéolas fructíferas rojas, carnosas y completamente maduras. Plants For A Future describe expresamente su consumo crudo y menciona su uso alimentario por pueblos indígenas del sur de California, entre ellos los cahuilla. Pueden comerse frescas en pequeñas cantidades; su sabor es salado, astringente y un poco ácido a la vez. Se eligen estructuras rojas limpias, sin arena ni daños.

Las hojas jóvenes figuran en algunas fuentes como comestibles, pero debido a su elevado contenido de sales y a que normalmente se preparan tras hervirlas, esta ficha no las recomienda como alimento crudo fiable. Tampoco se incluyen las semillas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El armuelle grande Atriplex lentiformis forma un arbusto elevado y no desarrolla estas bractéolas romboidales rojas y carnosas. Atriplex canescens tiene frutos secos con cuatro alas, no estructuras rojas y jugosas. Los brotes jóvenes de muchas plantas de ambientes salinos parecen igualmente grises y harinosos; por eso la identificación requiere comprobar los frutos y el porte rastrero completo. No se debe probar una planta desconocida de una marisma solo por su sabor salado. En las marismas y junto a las carreteras puede haber metales pesados y otros contaminantes.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1003
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Atriplex+semibaccata

Barbarea orthoceras — hojas jóvenes picantes de arroyos de montaña

Barbarea orthoceras

En primavera, en una pradera montañosa húmeda, junto a un arroyo o en un valle forestal fresco, puede verse una roseta de hojas verdes, firmes y brillantes. Más adelante se eleva sobre ella un tallo recto con pequeñas flores amarillas de cuatro pétalos y frutos alargados y estrechos. Es Barbarea orthoceras, una especie nativa de las montañas occidentales de California. Sus hojas muy jóvenes pueden comerse crudas como un complemento picante semejante al berro, pero no en grandes cantidades.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea perenne o de vida corta, normalmente de entre veinte y ochenta centímetros de altura, a veces mayor. Las hojas inferiores son pecioladas y liradas: poseen un lóbulo terminal grande y redondeado y varios lóbulos laterales más pequeños. La superficie puede ser brillante y el borde, dentado. Las hojas que crecen en el tallo disminuyen de tamaño hacia arriba y pueden abrazarlo parcialmente. Las flores son pequeñas y amarillas, típicas de las crucíferas: cuatro pétalos en cruz, seis estambres y ovario alargado. Después de la floración aparecen vainas rectas y estrechas, de varios centímetros, orientadas hacia arriba o formando un ángulo con el eje de la inflorescencia. Al madurar se vuelven marrones y se abren para liberar semillas pequeñas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra más de mil observaciones de Barbarea orthoceras en California y la clasifica como especie nativa. Crece en praderas húmedas, junto a arroyos de montaña, bosques abiertos de pino amarillo, abeto rojo y pino contorta y en zonas subalpinas. También puede aparecer a menor altitud en valles fluviales húmedos. En el valle de Sacramento y cerca de las granjas, las crucíferas amarillas parecidas suelen pertenecer a otras especies; no debe describirse esta barbarea concreta como omnipresente. Las aguas de pastizales y zanjas de desagüe pueden hacer que las hojas sean inadecuadas para su consumo crudo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del deshielo y de la humedad primaveral aparecen rosetas basales blandas. En tierras bajas cálidas pueden producir hojas jóvenes ya durante la primavera, mientras que en la alta montaña lo hacen a comienzos del verano. Las flores amarillas y las vainas se forman después, habitualmente desde finales de primavera hasta mediados de verano, a veces en agosto en laderas altas. Tras alargarse el tallo floral, las hojas se vuelven claramente más amargas y duras. Para comer se selecciona únicamente la roseta temprana y tierna antes de la floración.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes de la roseta. Plants For A Future confirma específicamente su consumo crudo en Barbarea orthoceras, y North Carolina State University Extension señala el sabor picante, semejante al berro, y la necesidad de moderación. Unas pocas hojas frescas y pequeñas pueden picarse para añadirlas a una ensalada fría. Pueden resultar irritantes para personas sensibles; la fuente también menciona posibles efectos sobre el funcionamiento de los riñones, por lo que no se recomiendan porciones grandes ni consumo frecuente.

Los capullos florales se comen a veces después de prepararlos con calor, pero las pruebas de un uso específicamente crudo son menos claras y no se incluyen aquí. Las raíces y los tallos gruesos tampoco se utilizan.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Barbarea vulgaris es una especie próxima y no nativa, con hojas brillantes e inflorescencias amarillas semejantes. Para distinguirla de la barbarea americana hay que comparar los frutos maduros, las hojas y varios caracteres botánicos; en la etapa de roseta joven esto resulta difícil. Sisymbrium irio y otras mostazas pueden tener hojas similares, pero sus vainas son diferentes. Una flor con cuatro pétalos amarillos aparece en decenas de especies, no todas confirmadas como alimento crudo. Por eso no se prueban hojas desconocidas hasta haber identificado con seguridad una planta adulta.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1057
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Barbarea+orthoceras
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/barbarea-orthoceras/

Barbarea vulgaris — hojas picantes de invierno y racimos de flores amarillas

Barbarea vulgaris

En terrenos húmedos próximos a praderas, arroyos y campos antiguos pueden verse a veces rosetas compactas de hojas verdes y brillantes. En primavera, del centro surge un tallo recto con flores de un amarillo vivo y cuatro pétalos dispuestos en cruz. Es Barbarea vulgaris, conocida también como berro de invierno. Las hojas jóvenes pueden comerse sin fuego, pero resultan mucho más picantes que las de una ensalada habitual y solo convienen como un pequeño complemento de sabor.



Barbarea vulgaris, roseta basal de hojas verdes brillantes y tallo con racimo de flores amarillas de cuatro pétalos

AudreyMuratet · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Barbarea vulgaris es una hierba bienal o perenne de vida corta, generalmente de treinta a ochenta centímetros de altura. Las hojas de la base son verde oscuro, a veces brillantes, y tienen una forma lirada: presentan un lóbulo terminal grande y redondeado, acompañado de varios lóbulos laterales menores a lo largo del pecíolo. Las hojas del tallo se hacen progresivamente más pequeñas y a menudo lo abrazan mediante pequeñas aurículas. Las flores, diminutas y con cuatro pétalos de amarillo puro, se reúnen en un racimo terminal. Después de la floración aparecen vainas largas y estrechas, dispuestas en ángulo con respecto al tallo; en las vainas en maduración puede verse un pico corto característico. La roseta puede permanecer verde durante todo el invierno fresco.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera esta especie no nativa de California y registra relativamente pocas observaciones: no se encuentra entre las mostazas más comunes del estado. Se ha localizado en lugares húmedos próximos a arroyos y comunidades ribereñas, en praderas mojadas y alteradas y a orillas de zanjas. Estos hábitats existen en el valle de Sacramento, pero es necesario confirmar cada lugar concreto. Las plantas procedentes de zanjas con aguas residuales o campos tratados no son adecuadas para comerse crudas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias otoñales y durante el invierno se desarrolla una nueva roseta. En las tierras bajas, las hojas jóvenes resultan aprovechables sobre todo en invierno y a comienzos de primavera. El tallo floral se eleva en primavera y después aparecen las vainas. En las regiones más frías y húmedas, las hojas tiernas permanecen disponibles durante más tiempo y la floración puede retrasarse hasta el verano. Las hojas viejas se vuelven amargas y duras cuando aparece el tallo floral.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future menciona expresamente su consumo crudo para Barbarea vulgaris, picadas finamente en ensaladas. Tienen un sabor intenso, parecido al berro o a la mostaza, por lo que bastan unas pocas hojas pequeñas.

Flores jóvenes ya abiertas. La fuente específica también las considera adecuadas para decorar alimentos fríos. Los tallos florales y los capullos suelen recomendarse después de cocinarlos; por eso aquí no se presentan como verduras crudas independientes. Las hojas grandes y viejas y las raíces también quedan excluidas del apartado alimentario.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Barbarea vulgaris se distingue de Brassica rapa por sus hojas basales más oscuras, con un lóbulo terminal destacado, y por la estructura de sus vainas. El rábano silvestre Raphanus sativus puede tener flores blancas o lilas y vainas claramente segmentadas. En Sisymbrium officinale, las vainas quedan adosadas al tallo. Para diferenciarlas con seguridad es mejor observar al mismo tiempo la roseta basal, las flores amarillas y un fruto joven. No debe probarse cualquier planta crucífera sin identificar su especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1059
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Barbarea+vulgaris
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barbarea_vulgaris_1.jpg

Bellis perennis — pequeñas rosetas, capítulos blancos y capullos crudos

Bellis perennis

En algunos céspedes frescos y regados de California aparecen pequeñas rosetas de hojas redondeadas. Desde su centro se elevan tallos florales cortos, cada uno rematado por un capítulo blanco con centro amarillo brillante. Es Bellis perennis, la margarita europea común, cultivada desde hace mucho tiempo en jardines y asilvestrada en algunas zonas de California. Sus hojas pequeñas, capullos florales y pétalos están confirmados como partes comestibles crudas. Sin embargo, el tratamiento químico de un macizo urbano o un césped puede ser más importante para la seguridad que la comestibilidad botánica de la especie.



Bellis perennis, pequeña roseta basal de hojas redondeadas con capítulo de pétalos blancos y centro amarillo sobre un tallo corto

Sabina Bajracharya · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Bellis perennis es una planta perenne baja con una roseta basal capaz de mantenerse verde durante gran parte del año si el suelo conserva humedad. Sus hojas son ovaladas u obovadas y se estrechan hacia un pecíolo corto en la base; el borde puede ser ligeramente ondulado o presentar dientes poco profundos. Permanecen muy cerca del suelo. Los escapos florales nacen de uno en uno del centro de la roseta, normalmente sin hojas, y miden entre unos pocos y quince centímetros de altura. Cada uno lleva en su extremo un solo capítulo: alrededor se disponen numerosas flores liguladas blancas, a menudo de puntas rosadas, y en el centro hay flores tubulares amarillas. Al anochecer o con mal tiempo el capítulo puede cerrarse parcialmente. Tras la floración se producen pequeños aquenios secos, no bayas.

No se debe llamar margarita a cualquier «manzanilla» blanca: numerosas especies parecidas tienen tallos más altos, hojas profundamente divididas o capítulos florales de estructura distinta.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Bellis perennis como planta perenne no nativa de California, principalmente escapada de cultivo. Hay observaciones en los condados de San Francisco, Alameda, Marin, Mendocino, Humboldt y Sacramento, pero crece sobre todo en jardines y céspedes regados. A diferencia del llantén silvestre, no debe considerarse una especie omnipresente de las laderas secas del Valle Central. En terrenos cálidos y abiertos sin agua, el follaje se debilita rápidamente, mientras que en una pradera fresca y húmeda puede mantenerse casi todo el año. Los parques urbanos y jardines privados suelen tener restricciones de recolección y utilizan productos para el cuidado del césped.



Bellis perennis, pequeña roseta basal de hojas redondeadas con capítulo de pétalos blancos y centro amarillo sobre un tallo corto

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima costero suave, las hojas pueden mantenerse verdes casi continuamente. En el valle de Sacramento, las hojas jóvenes más agradables aparecen durante el periodo fresco del otoño y el invierno, y también en primavera si hay riego. La floración es más visible desde principios de primavera hasta comienzos de verano, aunque puede repetirse en sitios frescos. Los capullos están disponibles justo antes de abrirse y los pétalos mientras el capítulo permanece fresco. Después de marchitarse aparecen aquenios secos que este atlas no utiliza como alimento. El calor intenso del verano y la falta de agua reducen la cantidad de hojas jugosas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma su consumo crudo. Tienen un sabor ligeramente astringente o ácido, a veces bastante suave. Pueden picarse y añadirse a una pequeña ensalada fría sin arrancar toda la roseta.

Capullos sin abrir y pétalos blancos. La fuente específica menciona ambas partes por separado como comestibles crudas. Los capullos tienen un sabor vegetal más marcado y los pétalos son más suaves. Esta información corresponde precisamente a Bellis perennis y no a todas las «margaritas» ornamentales.

Las raíces, los aquenios maduros y los escapos duros quedan excluidos del consumo sin fuego. Existe además una precaución para las personas con reacciones conocidas a las plantas de la familia Asteraceae: deberían evitar probar esta verdura nueva. Tampoco se recolectan plantas crudas de céspedes tratados con herbicidas o contaminados con excrementos de animales.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Matricaria discoidea no presenta el mismo borde blanco y tiene otro olor; Matricaria chamomilla posee hojas muy divididas. En Leucanthemum vulgare, los tallos son considerablemente más altos y los capítulos mayores. Bellis perennis tiene hojas redondeadas agrupadas a ras de suelo y un escapo corto y sin hojas que sostiene un único capítulo. Las variedades ornamentales de césped pueden presentar flores dobles rosas o rojizas, lo que exige comprobar la especie con mayor atención. No se recoge la planta si para identificarla solo se dispone de los pétalos blancos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1065
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1065
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Bellis+perennis

Berberis aquifolium — racimos amarillos y bayas azules ácidas

Berberis aquifolium

Entre los arbustos perennes de los lindes de bosques septentrionales destaca una planta con hojas que recuerdan a pequeños acebos. En primavera se cubre de racimos de flores de un amarillo intenso y después forma grupos de bayas oscuras. Estos frutos son ácidos incluso cuando están maduros, pero se han utilizado como alimento desde hace mucho tiempo.



Berberis aquifolium, arbusto perenne de hojas compuestas brillantes con dientes espinosos, racimos de flores amarillas y bayas oscuras azuladas

Meggar (original uploader) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio de aproximadamente uno a dos metros de altura. Sus brotes robustos sostienen grandes hojas compuestas imparipinnadas, formadas por varios folíolos brillantes y rígidos. Cada folíolo presenta en el margen varios dientes agudos y espinosos; las hojas jóvenes pueden ser de color bronce. Las flores amarillas se abren en racimos densos en los extremos de las ramas. Cada flor es pequeña, pero el racimo entero resulta muy visible. Más adelante se desarrollan bayas redondeadas azul negruzcas con una cubierta cerosa, agrupadas en racimos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

En las comunidades naturales, esta mahonia prefiere bosques claros, lindes forestales y laderas montañosas del norte de California. También se cultiva en jardines cerca de viviendas: un árbol o arbusto ornamental en una propiedad no representa una fuente silvestre de alimento. En las tierras bajas secas de Sacramento son más frecuentes los ejemplares plantados que los grandes matorrales naturales de esta especie.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los vistosos racimos de flores se abren normalmente en primavera. En las zonas bajas y cálidas, las bayas oscurecen durante la segunda mitad del verano; en las regiones más frescas pueden madurar cerca del otoño. La piel de un fruto maduro es oscura y más blanda que la de una baya verde. Las hojas perennes, aunque atractivas, no se consideran alimento en esta ficha.



Berberis aquifolium, arbusto perenne de hojas compuestas brillantes con dientes espinosos, racimos de flores amarillas y bayas oscuras azuladas

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras. Los frutos de Berberis aquifolium pueden comerse crudos, aunque son mucho más ácidos que las uvas de mesa. En cada racimo hay numerosas semillas y relativamente poca pulpa jugosa. Resultan adecuados para pequeñas porciones frescas; también pueden machacarse los frutos maduros con agua fría y separar los huesecillos.

Flores. Plants For A Future indica que pueden comerse crudas, pero constituyen un pequeño complemento estacional, no un alimento principal. Las raíces secas, la corteza y las hojas quedan excluidas de la alimentación sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Puede confundirse con Berberis nervosa porque ambos tienen flores amarillas y frutos azules. La mahonia de hojas de acebo suele ser mucho más alta y sus folíolos son mayores y más rígidos. La forma de las hojas y el porte de Berberis pinnata son variables, por lo que la especie exacta debe identificarse mediante una clave botánica y no solo por las bayas. En todos estos arbustos, la comestibilidad del fruto no debe extrapolarse a las partes amargas de la planta.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Berberis+aquifolium
- https://extension.oregonstate.edu/catalog/sp-50-536-preserving-fruits-wild-berries-fruits
- https://www.calflora.org/

Berberis fremontii — frutos ácidos de un arbusto desértico raro

Berberis fremontii

En las laderas pedregosas de los desiertos del sur de California aparece un singular arbusto perennifolio: sus hojas rígidas, de tono verde grisáceo, están armadas con dientes agudos; en primavera abre flores amarillas y hacia el final de la temporada produce pequeñas bayas ovaladas. Es Berberis fremontii, el agracejo de Frémont, llamado también mahonia del desierto. Se ha confirmado que sus frutos maduros pueden comerse crudos, pero en California esta especie tiene la consideración de planta rara y no deben recogerse bayas de sus poblaciones naturales.



Berberis fremontii, arbusto de folíolos verde azulados con dientes espinosos, racimos de flores amarillas y pequeños frutos oscuros

Andy Blackledge · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio de numerosos tallos, normalmente de uno a tres metros de altura, a veces mayor. Sus ramas crecen erguidas y tienen corteza grisácea. Las hojas son alternas y compuestas imparipinnadas, generalmente con cinco a siete folíolos pequeños y firmes, de color gris, glauco o verde azulado. Cada folíolo es rígido y presenta varios dientes grandes y afilados en el margen. En primavera surgen racimos cortos de flores amarillas con seis pétalos y numerosos estambres vistosos. Más adelante, los racimos producen pequeños frutos semejantes a bayas, de forma ovalada u oblonga, que según el ejemplar pueden ser marrón rojizo, púrpura o casi negros. En su interior hay relativamente poca pulpa jugosa y varias semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora y la California Native Plant Society consideran Berberis fremontii una especie nativa rara. Sus observaciones están relacionadas con las regiones oriental y meridional del desierto de Mojave, el entorno de Joshua Tree, los bosques abiertos de enebros y pinos y las laderas rocosas de las Peninsular Ranges. En el valle de Sacramento no se encuentra como alimento silvestre habitual. Algunas poblaciones cuentan con muy pocos ejemplares y están dentro de comunidades protegidas. Si se encuentra en la naturaleza, lo razonable es limitarse a observarlo y fotografiarlo. Solo debe plantearse un uso alimentario de plantas cultivadas legalmente e identificadas con plena certeza.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los racimos de flores amarillas aparecen en primavera, a menudo entre abril y junio, según la altitud y las precipitaciones. Los pequeños frutos crecen durante el verano y terminan de adquirir color hacia el final de la estación cálida, en ocasiones durante el otoño. Un mismo arbusto puede mostrar a la vez frutos verdes inmaduros y otros maduros, de tonos púrpuras o marrón rojizos. Para juzgar su madurez se comprueban no solo el color, sino también la textura y la estructura del racimo. En años de sequía, la cosecha puede ser extremadamente escasa.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo frutos completamente maduros. Plants For A Future describe expresamente el consumo crudo de Berberis fremontii y compara su sabor con el de una baya ácida que tiene poca pulpa y numerosas semillas. Algunos ejemplares producen frutos más jugosos, mientras que otros dan bayas secas y agrias. En principio, podrían comerse enteros en pequeñas cantidades o machacarse sin calentarlos para separar la piel y las semillas y aprovechar únicamente la pulpa limpia.

No recolectar en poblaciones silvestres. Por su estado de conservación, no debe tomarse la cosecha de poblaciones naturales de California. Las hojas, raíces y corteza de los agracejos contienen alcaloides activos y no son alimentos crudos en esta ficha. La descripción alimentaria corresponde exclusivamente a frutos de ejemplares legalmente cultivados y correctamente identificados.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Berberis haematocarpa tiene folíolos más estrechos y suele producir frutos rojos y jugosos. En los desiertos del sur, ambas especies pueden parecerse mucho. Berberis higginsiae es otro arbusto raro y emparentado; Calflora advierte contra el consumo de cualquiera de sus partes. Para distinguir estas especies hay que observar la longitud y forma de los folíolos, el color de los frutos maduros, los racimos florales y el hábitat. No debe considerarse comestible un agracejo venenoso o raro simplemente por pertenecer al mismo género. Los dientes afilados de las hojas también pueden herir los dedos.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Berberis+fremontii
- https://www.theodorepayne.org/nativeplantdatabase/index.php?title=Berberis_fremontii
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140

Berberis nervosa — bayas ácidas del sotobosque de coníferas

Berberis nervosa

En los bosques húmedos de coníferas del norte de California crecen sobre la hojarasca arbustos bajos de hojas rígidas y brillantes. En primavera aparecen por encima de ellos flores amarillas y en verano, pequeñas bayas azul negruzcas de sabor intensamente ácido. Es una mahonia forestal de porte bajo, conocida también por el nombre científico Berberis nervosa.



Berberis nervosa, arbusto bajo con hojas compuestas de folíolos espinosos, racimos de flores amarillas y bayas maduras azul negruzcas

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente no supera los treinta a sesenta centímetros de altura y suele crecer en agrupaciones. Sus hojas son compuestas: cada una está formada por varios folíolos coriáceos, provistos de dientes agudos y espinosos en el margen. El eje central de la hoja es largo y se aprecian venas laterales que dibujan una red marcada y en relieve. El follaje nuevo es de color más claro que el antiguo. Las pequeñas flores amarillas se agrupan en racimos alargados que se elevan sobre las hojas. Las bayas maduras son redondas, azul negruzcas, a veces con una capa cerosa grisácea, y miden normalmente unos ocho milímetros de diámetro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Crece en el sotobosque de los bosques húmedos de coníferas de la parte septentrional del estado, entre secuoyas, abetos de Douglas y otros árboles. En esos ambientes puede formar grupos visibles, pero casi no se encuentra de forma natural en el valle cálido y abierto de Sacramento. Durante los años secos, la producción de frutos de los arbustos sombreados puede ser escasa.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

El crecimiento principal de los brotes jóvenes coincide con la primavera fresca y húmeda. La floración también ocurre en primavera y las bayas suelen oscurecerse durante el verano, especialmente entre julio y septiembre. En la franja costera más fresca, su maduración puede retrasarse. Las hojas perennes están presentes todo el año, pero no son un alimento crudo recomendado.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras. Para Mahonia nervosa, nombre también utilizado para esta especie, la fuente alimentaria indica expresamente que sus frutos pueden comerse crudos. Tienen poca pulpa y bastantes semillas; su sabor es ácido y a veces astringente. En la alimentación tradicional se combinaban estas bayas ácidas con frutos más dulces, sin necesidad de aplicar calor.

No las hojas crudas. Las hojas de esta planta no deben utilizarse como ensalada: el método alimentario encontrado para ellas requiere cocción, no consumo fresco. Las demás partes del arbusto no se añaden por analogía a las recomendaciones alimentarias de esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Berberis aquifolium es un arbusto mucho más alto, de porte erguido y hojas mayores. Berberis repens crece más pegado al suelo y suele estar relacionado con hábitats montañosos más secos. El acebo también puede presentar un follaje parecido, pero sus flores son de otro tipo y produce frutos rojos. Las bayas solo deben consumirse después de identificar con certeza una planta en flor o con frutos.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mahonia+nervosa
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5422
- https://www.wsdot.wa.gov/publications/manuals/fulltext/M3120/ECR.pdf

Berberis pinnata — hojas brillantes espinosas y bayas azules

Berberis pinnata

En algunos robledales de California crece bajo los árboles un arbusto perennifolio bajo, de hojas rígidas y recortadas. Durante la floración llama enseguida la atención: los racimos amarillos sobresalen del follaje oscuro y, hacia el verano, aparecen frutos azules. Es un agracejo nativo de California, uno de los parientes de la llamada uva de Oregón.



Berberis pinnata, arbusto perenne con folíolos verdes brillantes de bordes espinosos y pequeños racimos de bayas azul oscuro

Franco Folini · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

A veces alcanza metro y medio de altura, pero en las laderas puede extenderse cerca del suelo y formar una mata ancha. Sus hojas son compuestas, con varios folíolos grandes y brillantes cuyos márgenes presentan dientes rígidos y puntiagudos. Los folíolos pueden ser ondulados y el crecimiento joven suele tener tonos rojizos. Las inflorescencias son densas y están formadas por pequeñas flores amarillas. Los frutos son redondos y, al madurar por completo, adquieren un color azul negruzco; reunidos en racimos parecen pequeñas uvas ácidas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La especie se encuentra en el oeste del estado: en cordilleras costeras, robledales y chaparral, sobre laderas pedregosas y en bordes de bosque. Se conoce en la costa central y meridional y en algunas montañas cercanas a Los Ángeles. No debe esperarse en todos los barrios de Sacramento: necesita comunidades vegetales naturales apropiadas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima suave de la costa, la floración suele comenzar ya a finales del invierno y continúa durante la primavera. Los frutos oscuros aparecen después de las flores, generalmente en verano. Las fechas cambian entre regiones según la altitud, la cantidad de precipitaciones y la orientación de la ladera. Los frutos verdes inmaduros no son un alimento adecuado.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras. Theodore Payne Foundation señala expresamente que las bayas azules del agracejo de California son comestibles. Son ácidas y contienen semillas; para consumirlas crudas se eligen únicamente frutos blandos y completamente maduros. Pueden comerse en porciones pequeñas, sin intentar utilizar las hojas como verdura de ensalada. Los brotes perennes y las raíces de color vivo contienen otras sustancias, por lo que la conclusión alimentaria sobre los frutos no se extiende a esas partes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Berberis aquifolium se parece por el color de los frutos y de las flores, pero suele formar arbustos más altos y erguidos. Berberis nervosa es más bajo y está asociado a los bosques húmedos de coníferas del norte. La identificación exacta de algunos agracejos nativos resulta difícil por su variabilidad y la existencia de subespecies próximas. Además de la forma de las hojas, conviene examinar el lugar de crecimiento, el racimo floral y los frutos.

FUENTES

- https://theodorepayne.org/nativeplantdatabase/index.php?title=Berberis_pinnata_ssp._pinnata
- https://www.calflora.org/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mahonia+pinnata

Berberis repens — matas bajas de montaña con bayas azul violáceas

Berberis repens

En las laderas forestales algo secas del nordeste de California se extienden a veces pequeñas matas bajas de follaje brillante. En primavera se elevan sobre ellas racimos de flores amarillas y, durante el verano, maduran pequeñas bayas azules. A diferencia de las mahonias altas, esta especie parece estar pegada al suelo.



Berberis repens, arbusto rastrero bajo de hojas compuestas con dientes espinosos, racimos amarillos y bayas azul violáceas

Stephen Lea (Seglea) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio que normalmente alcanza solo veinte a cuarenta centímetros de altura, aunque sus brotes rastreros le permiten extenderse mucho más a lo ancho. Las hojas son compuestas, formadas por varios folíolos firmes con pequeños dientes espinosos. Durante la estación fresca pueden adquirir tonalidades rojizas o bronceadas. Las flores amarillas se agrupan en pequeños racimos sostenidos por pedúnculos que sobresalen de la roseta. Los frutos son pequeños y azul violáceos, por lo general cubiertos de una capa cerosa; contienen semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

En California este agracejo debe buscarse en zonas montañosas y del nordeste, donde hay bosques de pinos y bosques mixtos relativamente secos. Prefiere laderas forestales abiertas y lugares de sombra parcial. En el valle de Sacramento no constituye una baya silvestre que se encuentre por todas partes.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores se abren en primavera y, en las laderas altas, a veces más cerca del verano. Las bayas se oscurecen gradualmente desde la segunda mitad del verano hasta comienzos de otoño. Que el arbusto sea perennifolio no significa que produzca frutos durante todo el año: la temporada alimentaria termina cuando cae la cosecha.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas completamente maduras. Plants For A Future documenta por separado su consumo crudo. Son ácidas y a veces astringentes, contienen semillas y tienen relativamente poca pulpa. Pueden comerse frescas en pequeñas cantidades o aplastarse sin calentarlas para separar las partes duras. También se describe el secado natural de bayas maduras como método de conservación.

Las raíces, la corteza y los tallos no se consideran alimento. La presencia de berberina exige mantener una separación especialmente estricta entre los frutos y las demás partes de la planta.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El agracejo rastrero se distingue de Berberis aquifolium por su baja estatura y de Berberis nervosa por su preferencia habitual por medios más secos y montañosos. Existen otras plantas perennifolias de hojas rígidas que pueden parecerse, por lo que una identificación correcta requiere observar los racimos amarillos y los frutos característicos. El tono azul violáceo de una baya, por sí solo, no es suficiente.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mahonia+repens
- https://www.calflora.org/

Beta vulgaris subsp. maritima — hojas tiernas en costas salobres

Beta vulgaris subsp. maritima

En una costa baja del Pacífico, entre guijarros, arena y hierbas litorales, crece a veces una remolacha baja que no se parece mucho a la variedad hortícola de raíz grande. Tiene hojas anchas y brillantes sobre pecíolos jugosos y, más adelante, desarrolla por encima de la roseta flores verdosas y poco llamativas. Es la remolacha marina, pariente silvestre de la remolacha de mesa y la acelga. Sus hojas más jóvenes pueden comerse sin calentarlas, pero no convienen las porciones grandes debido a su contenido de oxalatos y sales.



Beta vulgaris subsp. maritima, roseta de hojas verdes anchas y brillantes con pecíolos jugosos en una costa arenosa

Colsu · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne o a veces bienal con una raíz principal engrosada de la que salen varios brotes verdes. Sus hojas son predominantemente basales, ovaladas, anchamente lanceoladas o triangulares, de margen entero, lisas y con un nervio central bien visible. Los pecíolos son largos, a veces rojizos, y sus tejidos son jugosos y firmes. Con el inicio de la estación cálida, la planta desarrolla tallos florales acanalados que pueden alcanzar un metro de altura. Las diminutas flores verdes, sin pétalos vistosos, se agrupan en las axilas de las brácteas a lo largo de las ramificaciones; cada flor tiene cinco lóbulos verdosos del perianto. Los glomérulos fructíferos se secan y endurecen, y cada uno contiene varias semillas pequeñas. La forma marina normalmente no desarrolla la gran raíz roja y carnosa de la remolacha cultivada.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Beta vulgaris subsp. maritima como planta no nativa que aparece fuera de cultivo principalmente a lo largo de las costas del sur y centro de California. Hay observaciones en los condados de San Diego, Orange, Los Ángeles, Santa Bárbara, San Luis Obispo, Alameda, Solano y otros condados litorales. Puede establecerse en laderas costeras abiertas y lugares alterados y salinizados. No es una verdura habitual de Sierra Nevada ni de las llanuras del valle de Sacramento. El agua marina, los vertidos y la contaminación de zonas portuarias pueden hacer inseguro el consumo crudo de las hojas incluso si la especie está correctamente identificada.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias de invierno y con temperaturas moderadas se produce el crecimiento foliar más tierno. En la costa, las hojas jóvenes pueden encontrarse a finales de invierno y en primavera; también aparecen en verano en lugares frescos y resguardados. A medida que se desarrolla el tallo floral, las hojas se endurecen y su sabor se vuelve más salado y amargo. Las flores verdosas y discretas y la posterior maduración de los glomérulos fructíferos suelen tener lugar en verano y otoño. Para comerlas frescas importa la etapa de crecimiento de las hojas, no la presencia de semillas.



Beta vulgaris subsp. maritima, roseta de hojas verdes anchas y brillantes con pecíolos jugosos en una costa arenosa

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Beta vulgaris subsp. maritima. Las hojas blandas pueden lavarse a fondo con agua dulce potable, cortarse y añadirse a una ensalada fría. Su sabor recuerda a las espinacas, con una nota salada; las hojas adultas pueden amargar. Como ocurre con la remolacha de mesa, sus hojas contienen oxalatos, por lo que solo es razonable una porción pequeña, especialmente si existe predisposición a los cálculos renales de oxalato.

La raíz de esta planta litoral no equivale a la raíz jugosa de la remolacha de huerto, y las semillas y los tallos florales viejos no son adecuados para la alimentación cruda.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La remolacha cultivada, Beta vulgaris subsp. vulgaris, ha sido sometida a una prolongada selección y a menudo posee una raíz comestible engrosada, aunque sus hojas pueden parecerse. La espinaca de Nueva Zelanda, Tetragonia tetragonoides, tiene brotes suculentos rastreros, flores axilares amarillentas y frutos angulosos, no espigas florales ramificadas propias de la remolacha. Algunas especies de Atriplex muestran hojas plateadas y harinosas y otras bractéolas fructíferas. Que una planta verde se parezca a otra en una costa salina no demuestra su comestibilidad: hay que observar el tallo floral y los glomérulos maduros de semillas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11374
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Beta+vulgaris+maritima

Brassica juncea — hojas picantes tiernas y flores amarillas

Brassica juncea

Entre la vegetación de primavera fresca, en suelos alterados, aparecen a veces mostazas de hojas inferiores anchas. Cuando florecen, pequeñas flores amarillas en forma de cruz se elevan sobre el follaje. Las hojas jóvenes de Brassica juncea pueden comerse crudas, pero esta planta tiene muchos parientes próximos que deben distinguirse por la estructura de todo el brote y de sus frutos.



Brassica juncea, mostaza de hojas basales anchas y racimos de flores amarillas con cuatro pétalos

Petr Pakandl · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta anual o, en ocasiones, bienal. Las hojas inferiores tienen pecíolos y suelen ser anchas, con un lóbulo terminal redondeado y lóbulos laterales menores; sus bordes son dentados o irregularmente ondulados. Las hojas superiores del tallo florido son más pequeñas y estrechas, a veces casi enteras. Tanto las hojas como los tallos son verdes y con frecuencia presentan una superficie cerosa.

Las flores tienen cuatro pétalos amarillos dispuestos en cruz y forman racimos terminales. A medida que se desarrolla la inflorescencia, esta se alarga y en la parte inferior aparecen vainas estrechas y alargadas donde maduran semillas redondas. Los rasgos del follaje cambian entre variedades cultivadas; por eso, una sola roseta grande no permite identificar con certeza la especie.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Brassica juncea es una mostaza no nativa que aparece en California en lugares alterados: huertos antiguos, solares vacíos, márgenes de campos y siembras ocasionales. Calflora también la registra en el condado de Sacramento. Sin embargo, su número de observaciones es muy inferior al de la mostaza negra, Brassica nigra, que en primavera puede cubrir laderas enteras.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En climas suaves, los brotes jóvenes aparecen durante la estación fresca, a menudo en invierno después de las lluvias. Las hojas tiernas tienen mejor sabor antes de que se alargue el tallo floral. Las flores y las vainas se forman en primavera y a comienzos de verano. El calor acelera el envejecimiento de las hojas y hace que su sabor sea notablemente más picante.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. NC State Extension indica expresamente que se utilizan crudas en ensaladas. Su sabor es especiado, a mostaza y a veces bastante fuerte, por lo que suelen bastar unas pocas hojas combinadas con otras verduras.

Flores y partes muy tiernas de los brotes. También figuran entre las partes comestibles crudas. Las flores tienen un sabor a pimienta más suave y las puntas jugosas solo resultan adecuadas antes de endurecerse. Los tallos largos y maduros ya no son verduras tiernas de ensalada.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La mostaza negra, Brassica nigra, suele ser más alta y tiene las vainas maduras dispuestas de otra forma. Brassica rapa también produce flores amarillas de cuatro pétalos, pero sus hojas superiores suelen abrazar el tallo. Raphanus sativus se distingue por sus frutos y varios caracteres florales; el color amarillo por sí solo no permite determinar una especie.

Brassica juncea puede acumular metales procedentes de suelos contaminados y por eso se estudia para la fitorremediación. En consecuencia, las hojas de los bordes de carreteras, antiguas zonas industriales y campos tratados no deben considerarse alimento seguro.

FUENTES

- NC State Extension, Brassica juncea: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-juncea/
- Calflora, Brassica juncea: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1142
- Missouri Botanical Garden, Brassica juncea: https://plantfinder.mobot.org/PlantFinderDetails.aspx?ht=2&isprofile=0&st=2&taxonid=278099

Brassica napus — hojas jóvenes glaucescentes bajo racimos amarillos

Brassica napus

En primavera, sobre un campo alterado aparecen a veces tallos altos, verde azulados, con abundantes flores amarillas. En la parte baja se distinguen hojas grandes y lobuladas, mientras que las superiores abrazan parcialmente el tallo. Es Brassica napus, la colza, cultivada para obtener aceite y que en ocasiones aparece fuera de las siembras en California. Está confirmado que sus hojas jóvenes se consumen crudas, pero las semillas maduras no son un alimento de viaje adecuado sin procesar.



Brassica napus, planta alta de hojas verde azuladas cerosas y racimos terminales de flores amarillas

Michael Brandtner (Discostu) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual o bienal de sesenta centímetros a metro y medio de altura, a veces mayor. El tallo es recto, liso, ramificado en su mitad superior y recubierto por una capa cerosa azulada. Las hojas inferiores son grandes, ovaladas y alargadas, a menudo liradas, con varios pequeños lóbulos laterales y un gran lóbulo terminal. Las superiores son más estrechas y lisas y abrazan parcialmente el tallo por su base. Las flores de cuatro pétalos, amarillas intensas o claras, forman racimos terminales alargados; los capullos suelen encontrarse por encima de las flores abiertas. Después de florecer aparecen vainas largas y delgadas, orientadas oblicuamente hacia arriba, que contienen pequeñas semillas redondas oscuras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Brassica napus como especie no nativa, arvense o escapada de los cultivos, con unas decenas de observaciones en California. Suele aparecer cerca de campos, carreteras, huertos y lugares donde se manipulan semillas, no en bosques naturales antiguos. No toda mostaza amarilla de una ladera es colza: en los valles centrales abundan Brassica nigra, Hirschfeldia incana y Sinapis arvensis. Los cultivos de colza suelen recibir tratamientos agroquímicos, por lo que no deben recogerse sus hojas crudas sin conocer esos tratamientos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas aparecen después de las lluvias invernales o cuando se calienta el suelo en primavera. En los valles de clima suave, las hojas más tiernas para comer crudas suelen encontrarse en invierno y a principios de primavera, antes de que la planta concentre su crecimiento en los tallos florales. La floración comienza en primavera o a principios de verano y continúa más tarde en las regiones frescas. Una vez formadas numerosas vainas, el follaje se endurece y la planta empieza a secarse. Para comer se selecciona únicamente una hoja muy joven de una planta identificada con seguridad, nunca un tallo floral maduro o vainas secas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma por separado su consumo crudo en Brassica napus. Pueden cortarse finamente y añadirse a una mezcla fría de verduras. Tienen un sabor ligeramente parecido al repollo, a veces picante o amargo, especialmente cuando la planta ya desarrolla un tallo largo. Una porción pequeña suele resultar más agradable que grandes cantidades de follaje maduro y duro.

Partes excluidas. La fuente específica describe los tallos florales principalmente después de cocinarlos, por lo que no se incluyen entre las partes crudas. Las semillas maduras suelen procesarse industrialmente para obtener aceite; según la variedad, presentan niveles distintos de ácido erúcico y glucosinolatos. Por eso no se recomiendan las semillas crudas de una planta silvestre de variedad desconocida.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En Brassica rapa las hojas superiores suelen abrazar el tallo con mayor intensidad y los capullos pueden situarse por debajo de las flores abiertas. La colza tiene hojas más lisas y glaucescentes, y los capullos suelen estar por encima de las flores. Brassica juncea presenta un follaje más verde y una forma distinta del racimo terminal. Hirschfeldia incana tiene vainas más estrechas y hojas inferiores a menudo ásperas. Es fácil confundir las crucíferas amarillas; por eso la especie debe determinarse observando las hojas superiores, la posición de los capullos y las vainas maduras, no una sola flor amarilla.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1143
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Brassica+napus
- https://inspection.canada.ca/en/plant-health/seeds/seed-inspection-procedures/swi-142-1-2-4

Brassica nigra — mostaza negra de hojas picantes y condimento frío

Brassica nigra

En primavera, las laderas y solares de California pueden cubrirse de extensas masas de flores amarillas altas. Entre las diferentes crucíferas destaca la mostaza negra, Brassica nigra, una planta anual introducida que en algunos lugares desplaza a la vegetación natural. Sus hojas jóvenes pueden servir como verdura cruda picante. Sin embargo, contiene compuestos azufrados y solo resulta apropiada como un complemento pequeño, no como base de una dieta abundante.



Brassica nigra, tallos altos con flores amarillas de cuatro pétalos y vainas cortas estrechamente adosadas al eje floral

Magnus Manske · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La mostaza negra comienza creciendo como una roseta de hojas verdes algo ásperas. Más tarde forma un tallo erguido y ramificado. En un suelo favorable puede superar la altura de una persona, aunque suele medir de uno a dos metros. La parte inferior del tallo generalmente presenta pelos; en la superior se ramifica y forma numerosas puntas floridas.

Las hojas inferiores son bastante grandes, a veces del tamaño de la palma de la mano, ásperas y profundamente divididas en lóbulos. El lóbulo terminal suele ser el mayor, redondeado y ligeramente dentado; los laterales son más pequeños. Cuanto más arriba se sitúan las hojas en el tallo, más simples y estrechas son. Las superiores suelen carecer de un pecíolo marcado.

Las flores son amarillo vivo y cada una posee cuatro pétalos dispuestos en cruz. Se reúnen en racimos alargados. Por debajo aparecen vainas estrechas. Para identificar precisamente la mostaza negra es especialmente útil examinar los frutos maduros: son cortos, generalmente de uno a dos centímetros, y se

mantienen apretados hacia arriba, paralelos al eje de la inflorescencia. En el extremo de la vaina se distingue un pico fino. Al madurar, en su interior se encuentran pequeñas semillas oscuras.



Brassica nigra, tallos altos con flores amarillas de cuatro pétalos y vainas cortas estrechamente adosadas al eje floral

Magnus Manske · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Brassica nigra se ha establecido desde hace tiempo en California y destaca sobre todo en terrenos alterados: junto a carreteras, en los límites de campos agrícolas, entre laderas herbosas, antiguos pastizales y viñedos. El California Invasive Plant Council la clasifica como especie invasora capaz de modificar las comunidades vegetales. En las regiones costeras y meridionales, los densos campos amarillos de primavera son un paisaje habitual; también está presente en terrenos abiertos apropiados del Valle Central.

La abundancia depende mucho de las lluvias invernales. En un año seco hay menos vegetación; después de un invierno húmedo, los altos tallos amarillos pueden ocupar grandes extensiones. Al comenzar el verano, los matorrales se secan y forman vegetación seca que aumenta el peligro de incendio. La mostaza negra no es igual de abundante en todas las zonas montañosas y desérticas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En otoño e invierno, después de las lluvias, germinan las semillas y aparece una roseta tierna. Es la temporada de las hojas jóvenes, especialmente de diciembre a marzo en las tierras bajas y cálidas de California. En las estribaciones más frescas, el inicio del crecimiento puede desplazarse.

En primavera, aproximadamente entre marzo y mayo, la planta se alarga y florece. En las partes superiores siguen apareciendo hojas jóvenes y pequeñas. Según la región, la floración puede continuar hasta el verano.

Después se desarrollan vainas verdes que más tarde se secan. Las semillas maduran en primavera y verano; la fecha exacta depende de altitud, humedad y temperatura. En junio o julio, muchos matorrales de las tierras bajas cálidas ya están secos y prácticamente no conservan hojas verdes y tiernas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. North Carolina State University Extension indica expresamente que Brassica nigra tiene hojas comestibles y que pueden consumirse crudas en ensaladas. Cuando son pequeñas y blandas tienen un intenso sabor a mostaza. Al crecer la planta, las hojas inferiores se vuelven ásperas y duras; por eso únicamente se eligen hojas jóvenes de un ejemplar identificado con certeza.

Semillas como condimento frío. Las semillas maduras de la mostaza negra se conocen ampliamente como fuente de una especia picante. Pueden molerse sin calentarlas y mezclarse con un poco de agua fría para obtener un sabor fuerte a mostaza. Es un condimento, no semillas para comer a puñados. NC State Extension confirma el uso alimentario de las semillas molidas de esta especie.

Las flores frescas y los tallos jóvenes también figuran como comestibles en algunas guías alimentarias, pero las fuentes utilizadas no confirman para ellos con el mismo detalle un método independiente de consumo crudo. Por eso no se incluyen en el listado práctico principal. Tampoco se proponen las raíces como alimento sin una comprobación específica para la especie.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California crecen muchas crucíferas de flores amarillas, entre ellas Brassica rapa, Hirschfeldia incana y otras mostazas. La flor de cuatro pétalos amarillos es común a todo el grupo y por sí sola no identifica una especie. En la mostaza negra, las vainas son normalmente cortas y quedan muy pegadas al eje floral; en otros tipos son más largas o se separan más. Es particularmente difícil reconocer Brassica nigra a partir de una sola roseta joven; la decisión alimentaria no debe basarse únicamente en una hoja sin comprobar rasgos maduros de la misma planta.

UC IPM advierte que las raíces, hojas y especialmente las semillas de las mostazas contienen compuestos que, en grandes cantidades, pueden irritar el aparato digestivo. Por ello no deben comerse grandes porciones de estas hojas crudas a diario como única verdura, ni consumir la especie picante concentrada a cucharadas. Los campos y bordes de carretera suelen recibir tratamientos químicos: incluso una especie comestible es inapropiada para la recolección cruda en zonas tratadas.

FUENTES

California Invasive Plant Council — Brassica nigra, distribución y carácter invasor: https://www.cal-ipc.org/plants/profile/brassica-nigra-profile/ University of California IPM — Mustards, morfología y límites de consumo: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/mustards/ California Coastal Commission — Black Mustard, hojas, vainas y distribución: https://www.coastal.ca.gov/publiced/unbweb/plants/blackmustard.html North Carolina State University Extension — Brassica nigra, hojas tiernas crudas y semillas alimentarias: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-nigra/common-name/black-mustard/

Brassica oleracea — hojas tiernas de col asilvestrada

Brassica oleracea

Cerca de un huerto abandonado puede persistir una gran roseta verde de hojas densas y azuladas. Si la planta sobrevive a la temporada de cosecha, al año siguiente del centro surge un tallo floral alto con flores amarillas y vainas secas. Es Brassica oleracea, la especie a la que pertenecen el repollo, la col rizada, el brócoli y muchas otras formas cultivadas. Las hojas tiernas pueden comerse sin fuego, pero hay que distinguir cualquier planta encontrada de otras crucíferas parecidas.



Brassica oleracea, roseta de hojas grandes y cerosas verde azuladas con nervaduras gruesas y tallo floral amarillo

Kurt Kulac (Kulac) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es una planta bienal o perenne de vida corta, con un tallo grueso y hojas carnosas verde azuladas que varían mucho entre las formas cultivadas. Algunas variedades forman una cabeza compacta; otras, una roseta suelta de hojas grandes, lisas o rizadas; otras desarrollan brotes florales voluminosos. Las hojas típicas son alternas, gruesas, recubiertas de una capa cerosa, con una nervadura central robusta y un margen ligeramente ondulado, dentado o lobulado. Al florecer aparece un tallo recto y ramificado con racimos de flores amarillas de cuatro pétalos. Después se forman vainas largas y delgadas con semillas redondas oscuras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Brassica oleracea como cultivo no nativo, con algunas decenas de observaciones fuera de los bancales habituales, incluidos los condados de Sacramento, Yolo y varios costeros. En estado silvestre es rara en comparación con las mostazas amarillas comunes. Pueden germinar semillas procedentes de plantas desechadas y alrededor de huertos antiguos a veces persisten formas perennes de col. En los terrenos de cultivo comercial, las plantas suelen tratarse con insecticidas; en los céspedes urbanos, con herbicidas. No se recoge verdura para consumir cruda en esos lugares.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las plantas de estación fresca producen hojas nuevas durante el otoño, invierno y primavera si tienen suficiente humedad. En los veranos calurosos del valle de Sacramento, las hojas pueden volverse amargas y endurecerse. Durante la segunda temporada, con temperaturas templadas y días largos, aparece un tallo floral alto con inflorescencias amarillas; hacia finales de primavera y durante el verano maduran las vainas. El mejor momento para comer las hojas frescas es la etapa de roseta de una planta joven o los brotes nuevos y tiernos de una forma de hoja identificada con seguridad, antes de que las nervaduras se vuelvan fibrosas.



Brassica oleracea, roseta de hojas grandes y cerosas verde azuladas con nervaduras gruesas y tallo floral amarillo

Elena Chochkova (Eola) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Brassica oleracea. Las hojas pequeñas y suaves pueden lavarse, retirando la nervadura central gruesa, cortarse finamente y comerse dentro de una mezcla fría de verduras. En algunas formas el sabor es dulce; en otras, más parecido a la mostaza, especialmente después de alargarse el tallo floral. Las hojas adultas crudas y ásperas pueden resultar difíciles de digerir, por lo que no se recomiendan porciones grandes.

Las cabezas florales del brócoli pertenecen a formas cultivadas de esta especie, pero esta ficha no las presenta como alimento independiente de cualquier ejemplar asilvestrado encontrado al azar. Es más fiable limitarse a las hojas jóvenes confirmadas. Las vainas y semillas maduras tampoco están incluidas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Brassica rapa suele tener hojas verdes más blandas y menos capa cerosa; Brassica napus forma brotes altos y glaucescentes y tiene una disposición diferente de hojas superiores y capullos. Algunas variedades cultivadas son tan variables que no puede determinarse la especie mediante una sola roseta. Las mostazas de los géneros Sinapis e Hirschfeldia suelen presentar hojas más vellosas y divididas. No se debe comer una verdura parecida encontrada junto a una carretera solo porque huela a col: hay que examinar la planta adulta, sus flores y sus vainas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9040
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Brassica_oleracea

Brassica rapa — hojas frescas de la mostaza de campo

Brassica rapa

Después de las lluvias de invierno aparecen en los campos de California rosetas de hojas verde claro. En primavera se elevan sobre ellas tallos floridos amarillos que a veces forman grandes manchas entre las hierbas. Es Brassica rapa, la mostaza de campo, pariente introducida del nabo, las verduras de hoja y otros cultivos hortícolas. Sus hojas tiernas pueden comerse crudas, pero reconocer la especie asilvestrada exacta es más difícil de lo que su flor amarilla sugiere: en California hay numerosas mostazas parecidas.



Brassica rapa, roseta de hojas verde claro con lóbulos y tallo floral de cuatro pétalos amarillos y vainas largas

TeunSpaans · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La mostaza de campo suele desarrollarse como anual de estación fresca. Primero forma una roseta junto al suelo. Sus hojas inferiores son grandes, con un lóbulo terminal ensanchado y lóbulos laterales más pequeños y de bordes irregulares o dentados. El pecíolo puede ser visible y la hoja puede presentar pelos. A medida que el tallo crece aparecen hojas menores que abrazan su base.

En primavera se eleva del centro un tallo erguido y ramificado. Las flores tienen cuatro pétalos amarillo vivo dispuestos en cruz y seis estambres. El racimo empieza siendo compacto y después se alarga. Tras la floración aparecen vainas cilíndricas largas, a menudo de varios centímetros, con un pico terminal fino y visible. Al madurar las semillas, las vainas se abren en dos valvas: eso ayuda a distinguirlas de los frutos secos de rábano que no se abren.

En el nabo cultivado, que pertenece a la misma especie, la raíz está muy engrosada; en una forma asilvestrada de campo normalmente se parece mucho menos a una gran hortaliza. Una mala hierba de California no debe identificarse como nabo únicamente por la semejanza de sus hojas.



Brassica rapa, roseta de hojas verde claro con lóbulos y tallo floral de cuatro pétalos amarillos y vainas largas

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El California Invasive Plant Council describe Brassica rapa como una anual invernal ampliamente extendida por California. Destaca especialmente en terrenos alterados, márgenes de campos, pastizales, carreteras y alrededores de huertos y viñedos. En el Valle Central, algunas áreas pueden cubrirse de flores amarillas después de un invierno húmedo. Tolera el tiempo fresco y las heladas ligeras.

No obstante, un campo amarillo puede estar formado por Brassica nigra, Hirschfeldia incana u otra mostaza. Cal-IPC señala que las distintas formas cultivadas y arvenses de Brassica rapa se cruzan con facilidad. Por eso su identidad debe confirmarse mediante caracteres botánicos y no únicamente por el hábitat.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el valle de Sacramento, las hojas jóvenes aparecen después de las primeras lluvias abundantes del otoño y el invierno, a menudo entre noviembre y febrero. En huertos húmedos pueden seguir desarrollándose nuevos ejemplares durante más tiempo. Las hojas más tiernas suelen encontrarse antes de que se alarguen los tallos florales.

De febrero a mayo aparecen las flores amarillas. Después crecen las vainas verdes, que se secan hacia finales de primavera y comienzos de verano. En otras regiones más frescas de California, las fechas pueden desplazarse varias semanas. Al terminar el verano seco, normalmente ya no quedan hojas verdes en los ejemplares silvestres.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Son la parte recomendada principal. Brassica rapa incluye formas cultivadas de verdura de hoja que North Carolina State Extension describe expresamente como aptas para consumo crudo. Las hojas tiernas de las poblaciones silvestres de campo están emparentadas con estas hortalizas, pero suelen ser más picantes y ásperas. Pueden añadirse en pequeñas cantidades a otras verduras de ensalada. Antes de comer, hay que confirmar tanto la especie como la limpieza del lugar de recolección.

Hojas superiores todavía blandas al inicio de la floración. Aparecen después de la roseta basal y se endurecen rápidamente. No deben recogerse sin una identificación segura. Aquí los pétalos y las vainas jóvenes son caracteres para reconocer la planta: la información sobre comestibilidad cruda de determinadas variedades cultivadas no debe extrapolarse automáticamente a todas las poblaciones asilvestradas ni a otras mostazas.

Las semillas no se presentan como alimento de libre consumo en grandes cantidades. Brassica rapa, como otras mostazas, contiene compuestos azufrados. UC IPM advierte que consumir cantidades grandes de mostazas de forma continuada puede irritar la digestión. Una pequeña porción de hojas jóvenes es muy distinta de una dieta diaria basada exclusivamente en mostaza.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Las vainas maduras de la mostaza negra, Brassica nigra, son cortas y a menudo están apretadas contra el eje del racimo. En Brassica rapa suelen ser más largas. Para diferenciarlas correctamente también hay que observar las hojas y el conjunto de la planta en flor. El rábano, Raphanus sativus, puede presentar flores crema o rosadas y sus frutos tienen una estructura distinta. Muchas otras crucíferas amarillas poseen flores casi idénticas; sin hojas bien desarrolladas y frutos, no es posible determinar la especie.

Los grupos amarillos junto a campos tratados no son adecuados para recolectar debido a posibles herbicidas y a la contaminación del suelo. No se debe recoger una planta porque tenga «el conocido sabor a mostaza»: el sabor no es un método de identificación segura.

FUENTES

California Invasive Plant Council — Brassica rapa, distribución y crecimiento invernal: https://www.cal-ipc.org/plants/profile/brassica-rapa-profile/ UC IPM — Mustards, variedades, confusiones y límites de consumo: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/mustards/ North Carolina State University Extension — Brassica rapa Rapifera Group, hojas crudas comestibles: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-rapa-rapifera-group/ North Carolina State University Extension — Brassica rapa Chinensis Group, hojas y tallos crudos comestibles en la forma cultivada: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-rapa-chinensis-group/common-name/pak-choi/ USDA ID Tools — Brassica rapa, estructura y tamaño de las vainas: https://idtools.org/id/weed-tool/key/grapeseedkey/media/html/fact_sheets/Bra-rap.html

Cakile edentula — hojas carnosas picantes de playas oceánicas

Cakile edentula

En la costa oceánica, un poco por encima de la línea de rompiente, pueden crecer pequeñas matas verdes y suculentas directamente sobre la arena seca. Tienen flores claras o ligeramente rosadas de cuatro pétalos y después desarrollan frutos articulados muy peculiares. Es la mostaza marina americana, introducida en la costa del Pacífico. Sus hojas jóvenes y brotes blandos tienen un sabor picante y pueden consumirse sin calentarlos.



Cakile edentula, hierba litoral de hojas carnosas verde azuladas, flores claras de cuatro pétalos y frutos articulados en dos partes

Ixitixel · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual ramificada, a menudo de quince a cincuenta centímetros de altura, que también puede extenderse sobre la arena. Los tallos son relativamente gruesos y jugosos. Las hojas son alternas, carnosas, alargadas o lobuladas, con bordes por lo general poco dentados o casi enteros; tienen tonalidades verde claro o verde azuladas. Las flores son pequeñas, blancas, rosa pálido o liláceas, cada una con cuatro pétalos, y se agrupan en racimos cortos y abiertos. Después de la floración se forma una vaina corta de dos segmentos cuya parte superior se desprende al madurar. El fruto presenta un extremo más bien romo; su estructura es precisamente uno de los caracteres que permite distinguir las especies de Cakile.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Cakile edentula como planta no nativa de California presente en playas marinas y comunidades de dunas arenosas. Se observa en sectores de las costas norte y central; su distribución no es continua, y muchas playas arenosas están ocupadas por la especie europea próxima, Cakile maritima. No existen poblaciones silvestres de playa de este tipo en el valle de Sacramento ni en las estribaciones. No se recogen para comer crudos ejemplares procedentes de rompientes contaminadas o lugares con gran concentración de aves u otros animales.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

El original ruso aprobado no contiene información sobre la temporada de disponibilidad de las partes comestibles de esta especie. No se indican meses ni periodos de cosecha hasta que se complete la comprobación editorial de la fuente.



Cakile edentula, hierba litoral de hojas carnosas verde azuladas, flores claras de cuatro pétalos y frutos articulados en dos partes

John Tann from Sydney, Australia · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y extremos tiernos de los tallos. Plants For A Future confirma su consumo crudo para Cakile edentula. Las hojas jóvenes se utilizan en ensaladas y su sabor se compara con el del rábano picante. Pueden cortarse finamente y añadirse en cantidades pequeñas a verduras de sabor más suave. La salinidad y la intensidad del sabor dependen del lugar concreto y de la edad de la planta.

La raíz se describe en las fuentes como alimento que se seca y muele para cocinar después; por tanto, no forma parte de la alimentación sin fuego de esta ficha. Los frutos y las semillas maduros tampoco se incluyen entre las partes confirmadas para consumo crudo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La mostaza marina europea Cakile maritima tiene su propia ficha. Sus hojas suelen presentar lóbulos más marcados y las partes del fruto maduro difieren en forma y tamaño respecto a la especie americana. Las hojas cambian mucho entre plantas; por eso es más fiable determinar la especie a partir de los frutos maduros y una clave botánica. Otras crucíferas de playa también tienen flores blancas de cuatro pétalos, pero no desarrollan las vainas características de dos segmentos. No deben recogerse plantas de dunas protegidas donde está prohibido dañar la vegetación.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1232
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cakile+edentula
- https://www.calflora.org/species/sci-C.html

Cakile maritima — hojas y brotes picantes de playas arenosas

Cakile maritima

En las playas arenosas de California, por encima de la línea normal de marea alta, crece a veces una hierba verde extendida, con hojas carnosas. Entre ellas se abren pequeñas flores claras de cuatro pétalos y después aparecen frutos suculentos peculiares, divididos en dos partes. Es Cakile maritima, una mostaza marina europea introducida que habita las dunas costeras. Las hojas tiernas, los capullos y los frutos verdes se conocen como alimentos crudos de sabor picante. Sin embargo, la arena de la playa, el viento salino y las normas de las reservas merecen tanta atención como la propia especie.



Cakile maritima, planta costera de hojas carnosas lobuladas, pequeñas flores pálidas de cuatro pétalos y vainas segmentadas

Carsten Niehaus (Lumbar) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta anual de tallos bajos y ramificados que se extienden sobre la arena o se elevan ligeramente. Las hojas son gruesas, suculentas, de color verde azulado, con grandes dientes irregulares o lóbulos profundos; las inferiores suelen ser mayores que las superiores. No es una mostaza de campo de hojas delgadas: su estructura densa la ayuda a resistir las salpicaduras salinas y la sequía. Las flores crecen en los extremos de las ramas, cada una con cuatro pétalos blanquecinos, rosados o lilas claros.

Después de la floración se forma un fruto de estructura particular: tiene una parte inferior que permanece en la planta y una superior que se desprende con mayor facilidad y puede ser transportada por el agua. Cuando madura, se endurece y adquiere una consistencia semejante al corcho. Para identificarla es importante observar tanto las hojas como la estructura de dos segmentos del fruto maduro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Cakile maritima en gran parte de la costa californiana, especialmente en los condados de San Diego, Los Ángeles, Santa Bárbara, Monterey, San Mateo y Marin. Aparece en playas arenosas, dunas y terrenos costeros alterados. No pertenece a la vegetación natural del valle de Sacramento: encontrarla en un bosque ribereño sin influencia del viento salino sería inusual. En algunas comunidades litorales, esta especie introducida desplaza a otras plantas de playa.



Cakile maritima, planta costera de hojas carnosas lobuladas, pequeñas flores pálidas de cuatro pétalos y vainas segmentadas

Janke · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Que una extensión de arena tenga grandes manchas de verdor no significa que se permita recolectar. En las dunas sometidas a restauración, a menudo está prohibido incluso abandonar los senderos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias estacionales de la costa, germinan nuevas plantas. Durante la estación fresca desarrollan sus hojas suculentas más tiernas. La floración puede comenzar en primavera y continuar durante el verano; las fechas dependen de la niebla, la humedad de la arena y la temperatura del aire.

Tras las flores se forman gradualmente pequeños frutos verdes de dos partes. Mientras son pequeños y blandos tienen una textura muy distinta de la de los frutos secos y corchosos de final de temporada. En las dunas abiertas y secas, algunas plantas terminan ya su ciclo de vida durante el verano, mientras otras continúan floreciendo en la arena húmeda.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas muy jóvenes. Plants For A Future confirma su consumo crudo en Cakile maritima, destacando su amargor e intenso sabor picante. Se utilizan en pequeñas cantidades junto a verduras de sabor suave; las hojas carnosas maduras pueden resultar demasiado fuertes.

Puntas tiernas, capullos florales y pequeños frutos verdes inmaduros. La fuente específica también los incluye entre las partes comestibles crudas. Tienen un sabor claramente picante y algo salado. Constituyen pequeños complementos de temporada, no verduras de gran volumen. Con el tiempo, el tallo se vuelve duro y el fruto adquiere una consistencia densa que deja de ser adecuada para este uso.

Las semillas y raíces no se recomiendan aquí como alimento crudo independiente: existen especies costeras parecidas y las fuentes describen métodos distintos de preparación de las diferentes partes. No deben recogerse ejemplares de arena contaminada por basura, derivados del petróleo o aguas residuales.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En la costa del Pacífico también crece Cakile edentula, la mostaza marina americana, cuyas hojas y frutos tienen una forma diferente. Una sola hoja verde y carnosa no permite distinguirlas con seguridad; es necesario esperar a las flores y los característicos frutos de dos segmentos. También pueden parecerse los brotes jóvenes de otras crucíferas costeras y plantas suculentas.

No deben probarse hierbas de playa para identificarlas por su sabor: la salinidad del aire y un aroma picante no constituyen una clave diagnóstica. En muchas dunas está prohibido recolectar plantas y mover arena; en esos lugares solo deben observarse y fotografiarse.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1233
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1233
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=cakile+maritima

Calandrinia menziesii — verdura primaveral del valle de Sacramento

Calandrinia ciliata

A finales del invierno y comienzos de primavera aparecen en los pastizales soleados del valle de Sacramento plantas bajas con hojas estrechas y suculentas. Más adelante abren flores de color rosa vivo, a veces carmesí. Es la calandrinia que en California se conoce como redmaids. Su verdura joven se consumía fresca y sus pequeñas semillas oscuras pueden utilizarse sin calentarlas. En fuentes históricas aparece también como Calandrinia ciliata.



Calandrinia menziesii, hojas estrechas y algo carnosas, flores rosadas de cinco pétalos y cápsulas pequeñas con semillas negras

Joe Decruyenaere (pixeltoo) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La calandrinia es una planta anual baja, normalmente de diez a treinta centímetros de altura. De una misma base parten varios tallos delgados, verdes o rojizos. Algunos brotes se extienden cerca del suelo y otros se levantan. Al principio de la temporada puede parecer una pequeña roseta de hojas estrechas y jugosas.

Las hojas son simples y alternas, relativamente estrechas, desde lineales hasta oblanceoladas, de aproximadamente dos a ocho centímetros de longitud. Son algo carnosas y lisas; en el margen de algunas se distinguen unos pocos pelos finos. La base de la hoja se estrecha y recuerda a un pecíolo corto.

La flor es relativamente grande para una planta tan pequeña. Generalmente posee cinco pétalos redondeados de color rosa rojizo, a veces carmesí más intenso, y un centro claro con estambres. Se abre mejor con buena iluminación: por la mañana o con el cielo nublado puede permanecer cerrada.



Calandrinia menziesii, hojas estrechas y algo carnosas, flores rosadas de cinco pétalos y cápsulas pequeñas con semillas negras

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Tras la floración aparece una pequeña cápsula alargada. Contiene numerosas semillas negras, muy pequeñas y brillantes, de aproximadamente uno a dos milímetros. La cápsula madura se abre y las semillas se dispersan fácilmente sobre el suelo; por eso no todas las plantas que ya han florecido conservan semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es una especie nativa de California que también se encuentra en otras regiones del oeste de Norteamérica. En California aparece en praderas abiertas, robledales claros de las estribaciones, campos, huertos, viñedos y lugares donde el suelo conserva humedad en invierno.

UC IPM señala específicamente que la calandrinia es especialmente abundante en el valle de Sacramento y la parte septentrional del valle de San Joaquín. Cerca de Sacramento puede encontrarse en espacios herbosos abiertos después de las lluvias invernales. Es mucho menos característica de los desiertos más secos y de las laderas orientales altas de Sierra Nevada.

El nombre científico requiere una aclaración. En trabajos etnobotánicos históricos y guías antiguas suele figurar como Calandrinia ciliata. La flora moderna de California Jepson emplea Calandrinia menziesii. Ambos nombres designan esta especie alimentaria en las fuentes californianas citadas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las primeras hojas y tallos jóvenes crecen durante el periodo fresco y húmedo, desde el invierno hasta comienzos de primavera. En las tierras bajas de California, la verdura tierna puede encontrarse aproximadamente de enero a abril, aunque las fechas varían mucho con las lluvias.

Las flores suelen aparecer entre febrero y mayo. En las estribaciones frescas pueden abrirse más tarde que en la llanura soleada. Las cápsulas se desarrollan después de la floración; sus pequeñas semillas maduran en primavera y a comienzos de verano, pero no todas a la vez.

Cuando se instala el calor persistente y el suelo se seca, la parte aérea muere rápidamente. A diferencia de los arbustos perennifolios, esta planta no proporciona verdura fresca durante los doce meses del año.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y brotes tiernos. Se consumían crudos. La guía del USDA NRCS sobre redmaids cita expresamente el testimonio de Sparkman de 1908: el pueblo luiseño comía frescas las hojas y partes verdes tiernas. Este testimonio se refiere al consumo crudo, a diferencia de otros relatos sobre semillas preparadas con calor. El sabor se describe como algo picante, parecido al de la rúcula. Esta breve temporada alimentaria comienza mucho antes de que maduren las semillas.

Semillas negras maduras. Son muy pequeñas, pero ricas en aceite. Plants For A Future indica por separado que las semillas pueden comerse crudas o molidas. Para obtener una reserva, se separan de las cápsulas secas y se limpian de restos vegetales. Las fuentes históricas californianas documentan otras formas de aprovechar las semillas, pero aquí solo se consideran los procedimientos sin calentamiento.

El USDA NRCS advierte específicamente que la verdura de calandrinia contiene ácido oxálico, como las espinacas, y debe consumirse con moderación. Como esta sección no contempla cocinarla, tampoco se considera la reducción de oxalatos mediante la cocción: no debe presentarse como verdura para grandes porciones. Las flores ayudan a localizar e identificar la planta, pero sin una confirmación alimentaria independiente y fiable no se incluyen como alimento crudo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La combinación de hojas estrechas y algo carnosas, cinco pétalos rosa rojizos y una pequeña cápsula con semillas negras brillantes permite distinguir la calandrinia. Algunas clarkias, Clarkia, tienen flores de cuatro pétalos, no cinco. Los geranios, Geranium, suelen presentar hojas más profundamente divididas y frutos alargados en forma de «pico». No conviene identificar plántulas semejantes sin flores ni semillas por un único tallo rojizo.

La flora moderna de California suele llamar redmaids a Calandrinia menziesii, mientras que las guías históricas y UC IPM conservan a menudo el nombre Calandrinia ciliata. Esta ficha trata de una misma planta californiana, pero no sería correcto utilizar fotografías de otra especie de Calandrinia. Las hojas estrechas y carnosas, la flor rosa intensa de cinco pétalos y la cápsula de semillas oscuras pequeñas deben examinarse conjuntamente.

FUENTES

- UC IPM, Redmaids, distribución y temporada: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/redmaids/
- Calflora, Calandrinia menziesii, nombre actual: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=13205
- USDA NRCS, Fringed Redmaids Plant Guide, pueblo luiseño y cosecha de semillas: https://plants.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_caci2.pdf
- Plants For A Future, Calandrinia ciliata, hojas, brotes y semillas crudos: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Calandrinia+ciliata
- UC Irvine Natural History, Calandrinia ciliata, caracteres de la flor y las semillas: https://nathistoc.bio.uci.edu/Plants%20of%20Upper%20Newport%20Bay%20(Robert%20De%20Ruff)/Portulacaceae/Calandrinia%20ciliata.htm

Calendula arvensis — flores doradas pequeñas y hojas algo picantes

Calendula arvensis

Después de las lluvias puede crecer en una ladera herbosa una planta baja y ramificada de hojas blandas y alargadas. En primavera abren por encima pequeños capítulos amarillo dorado, semejantes a caléndulas diminutas. Es la caléndula de campo, una especie mediterránea que se ha extendido por algunas regiones de California. Para comer sin fuego están confirmadas sus hojas jóvenes y sus brotes muy tiernos; no debe recomendarse comer los capítulos enteros crudos sin pruebas específicas.



Calendula arvensis, hierba anual baja con hojas alargadas y capítulos pequeños de flores amarillo dorado

Nick Savvopoulos · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual normalmente de diez a treinta centímetros de altura, aunque en suelos fértiles puede crecer más. Los tallos son verdes, ramificados y pueden presentar una ligera pubescencia y una superficie pegajosa. Las hojas son alternas, estrechamente oblongas o lanceoladas, con borde entero o algo dentado y a menudo con pequeños pelos.

En los extremos de las ramitas aparecen capítulos de unos dos a cuatro centímetros de diámetro, con flores liguladas amarillo vivo o amarillo anaranjado en el margen y pequeñas flores tubulares en el centro. Tras la floración se forman aquenios de diversas formas; algunos se curvan como pequeñas hoces o garras. La planta desprende un olor herbáceo perceptible.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora describe Calendula arvensis como especie no nativa y registra cientos de observaciones en California, especialmente en condados costeros y centrales. Aparece en terrenos herbosos alterados, cerca de antiguas plantaciones, en praderas y junto a carreteras. En el valle de Sacramento puede encontrarse ocasionalmente, pero no debe considerarse una margarita dorada silvestre nativa y común de la zona.

La especie se dispersa con facilidad mediante el suelo; sin embargo, no se recoge para comer en arcenes ni céspedes tratados químicamente.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias de otoño e invierno aparecen nuevas hojas blandas. En las tierras bajas, el mejor periodo para obtener hojas tiernas es el invierno y la primavera; en lugares frescos se desplaza hacia comienzos del verano. La floración puede prolongarse desde principios de primavera hasta el verano y reaparecer en otoño si hay humedad suficiente.

Cuando abundan los aquenios secos y curvados, los brotes se vuelven ásperos. Para consumir cruda se escoge vegetación nueva, fresca y blanda, no las hojas marchitas de un tallo floral viejo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y brotes tiernos. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo. Tienen un sabor algo especiado y pueden amargar, por lo que resulta más adecuado picar unas pocas hojas pequeñas para añadirlas a una ensalada fría. Las puntas especialmente suaves son preferibles a los tallos viejos.

PFAF describe los capítulos florales como encurtidos, no como alimento indiscutiblemente comestible en crudo; por eso no se incluyen en estas instrucciones. Tampoco deben extrapolarse a la caléndula de campo todos los usos alimentarios de la caléndula ornamental Calendula officinalis, descrita por separado. Las semillas y raíces no se consideran alimento crudo en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Calendula officinalis suele producir capítulos mucho mayores y normalmente tiene más flores liguladas ornamentales; la caléndula de campo es más baja y forma numerosos capítulos pequeños. Algunas asteráceas doradas nativas poseen flores parecidas, pero difieren en las hojas, frutos e inflorescencias.

Para distinguir la especie son especialmente útiles los aquenios curvos de forma singular y su follaje blando. El color amarillo de un capítulo no indica nada sobre su comestibilidad: dentro de las asteráceas hay especies capaces de provocar alergias o irritación.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1252
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Calendula_arvensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calendula_arvensis_image.JPG

Calendula officinalis — pétalos anaranjados y hojas jóvenes de jardín

Calendula officinalis

En invierno y primavera, junto a casas y jardines antiguos, pueden verse pequeñas matas verdes con flores anchas, anaranjadas o amarillas. Se conocen como caléndulas. En lugares soleados florecen durante mucho tiempo y a veces dispersan sus semillas fuera del jardín. Sus vistosas flores liguladas se comen frescas: aportan color y un ligero amargor especiado a platos fríos.



Calendula officinalis, capítulo grande de flores liguladas anaranjadas y amarillas con hojas verdes oblongas

Kmtextor · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual que generalmente mide de veinte a sesenta centímetros de altura, con tallos ramificados, ligeramente pegajosos o vellosos. Las hojas son simples y alternas, de oblongas a lanceoladas, blandas, de borde entero o con dientes casi imperceptibles. En la base suelen estrecharse hasta un pecíolo corto; más arriba se insertan casi directamente en el tallo.

El capítulo es grande, normalmente de cuatro a siete centímetros, y puede ser mayor en variedades ornamentales. En el borde se disponen numerosas flores liguladas anaranjadas o amarillas; en el centro hay flores tubulares. Los aquenios maduros tienen formas inusuales y curvadas, a veces casi ganchudas, como pequeñas uñas. De ahí procede el nombre popular ruso de esta planta.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calendula officinalis no es una especie nativa de California. Calflora registra ejemplares asilvestrados aislados, pero es mucho más habitual en jardines y alrededor de viviendas; el número de observaciones fuera de cultivo es relativamente pequeño.



Calendula officinalis, capítulo grande de flores liguladas anaranjadas y amarillas con hojas verdes oblongas

WWELNUR · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

En el valle de Sacramento puede crecer durante la estación fresca si dispone de humedad suficiente, mientras que con el calor intenso del verano a menudo deja de florecer. No debe considerarse segura como alimento silvestre una planta de parterres, céspedes o terrenos residenciales sin conocer los tratamientos químicos y contar con permiso de su propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante un invierno suave puede florecer ya después de las lluvias otoñales, especialmente en jardines cuidados. Su floración principal suele coincidir con la primavera fresca. En lugares de veranos suaves, las flores aparecen durante mucho más tiempo; después de un periodo de calor intenso puede producirse una segunda floración otoñal.

Para comer se eligen capítulos frescos y recién abiertos, no marchitos ni dañados por insectos. Cada flor mantiene su frescura durante poco tiempo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Flores liguladas del capítulo. Los UC Master Gardeners del condado de Sacramento señalan expresamente que los pétalos de caléndula se comen en ensaladas. Se separan del borde exterior del capítulo las flores liguladas de color naranja vivo o amarillo y se utilizan crudas en pequeñas cantidades sobre verduras frescas. Tienen un sabor ligeramente amargo y especiado.

Hojas jóvenes. La misma fuente señala por separado que pueden comerse crudas o cocinadas, aunque advierte de su amargor. En preparaciones frías solo convienen unas pocas hojas jóvenes y blandas mientras siguen siendo tiernas.

Los tallos gruesos, raíces y aquenios maduros quedan excluidos de la alimentación descrita.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La caléndula puede confundirse con los tagetes ornamentales, Tagetes, cuya hoja suele ser compuesta y pinnadamente dividida y que tienen un olor penetrante distinto. Algunas asteráceas amarillas nativas presentan capítulos más pequeños y hojas más estrechas.

La caléndula se distingue por sus hojas oblongas enteras, capítulos anaranjados grandes y aquenios maduros muy curvados. No deben recogerse flores de especies ornamentales desconocidas: algunas pueden causar irritación y las plantaciones de jardín pueden recibir pesticidas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1253
- https://www.ucanr.edu/site/uc-master-gardeners-sacramento-county/grow-herbs
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calendula_flower_orange-yellow.jpg

Capsella bursa-pastoris — verdura primaveral de frutos en forma de corazón

Capsella bursa-pastoris

En primavera, sobre la tierra abierta entre cultivos, se ven a veces tallos delgados de los que parecen colgar diminutos corazones verdes. Más abajo, casi pegada al suelo, se extiende una roseta de hojas divididas. La bolsa de pastor es una de las plantas anuales más habituales en los terrenos alterados de California. Sus hojas jóvenes y brotes floridos tienen un toque picante, mientras que los frutos característicos permiten reconocerla con mucha mayor confianza que la roseta por sí sola.



Capsella bursa-pastoris, roseta baja de hojas divididas y tallo con flores blancas diminutas y frutos triangulares en forma de corazón

Eike Wulfmeyer · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una pequeña hierba anual de la familia de las crucíferas, generalmente de quince a cincuenta centímetros de altura, aunque puede crecer más con buena humedad. Al principio parece una roseta plana. Sus hojas son alargadas y varían desde casi enteras o dentadas hasta profundamente divididas en lóbulos laterales; la superficie verde puede tener pelos finos. Distintos ejemplares, e incluso hojas de una misma roseta, pueden diferir considerablemente en la profundidad de las divisiones.

Cuando comienza la floración, del centro se eleva un tallo delgado y erguido, a veces ramificado. Lleva unas pocas hojas más pequeñas y estrechas cuyas bases abrazan parcialmente el tallo. Las flores son muy pequeñas, con cuatro pétalos blancos, agrupadas en un racimo abierto en su extremo.

Por debajo de las flores aparecen gradualmente, sobre pedicelos delgados independientes, frutos aplanados de forma triangular. A menudo tienen una escotadura en el borde superior que los hace parecer pequeños corazones o bolsas. Cada fruto contiene numerosas semillas diminutas. La raíz es pivotante, pero el valor alimentario principal de esta planta se encuentra en sus partes verdes aéreas.



Capsella bursa-pastoris, roseta baja de hojas divididas y tallo con flores blancas diminutas y frutos triangulares en forma de corazón

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La bolsa de pastor llegó de Eurasia y hoy es frecuente en California, incluido el Valle Central. UC IPM la registra en campos agrícolas, jardines, viñedos, viveros, céspedes y otros terrenos alterados hasta aproximadamente 2300 metros de altitud. Calflora recoge observaciones en los condados de Sacramento, Yolo, Placer y muchos otros.

Destaca durante los meses frescos y húmedos, cuando el suelo abierto aún no se ha secado. En la costa fresca puede encontrarse casi todo el año, mientras que en el clima interior seco la vegetación estival suele desaparecer. Que la especie sea común no significa que el lugar donde crece sea seguro para recolectar: los campos pueden haber recibido productos fitosanitarios.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Noviembre a febrero. Después de las lluvias otoñales comienzan a formarse rosetas. Las hojas jóvenes más tiernas suelen encontrarse antes de la floración abundante. Su aparición depende de las precipitaciones de cada año.

Febrero a abril. En el valle de Sacramento es el periodo orientativo principal de crecimiento activo, pequeñas flores blancas y brotes floridos frescos. En lugares de clima suave pueden empezar a florecer antes.

Marzo a junio. En los tallos aún se observan frutos planos y verdes; después amarillean y se abren. En la costa fresca y en altitud las fechas se desplazan, y en plantaciones regadas pueden aparecer nuevas generaciones. Durante el intenso calor estival del Valle Central es menos fiable encontrar vegetación activa.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Mientras la planta forma una roseta y las hojas siguen tiernas, pueden añadirse crudas a ensaladas. Su sabor es algo picante, parecido al de una mostaza suave. Al envejecer, la hoja se vuelve más dura y de sabor más marcado.

Brotes floridos. Las puntas tiernas de los brotes florales y las pequeñas flores se describen como comestibles en crudo. Se emplean frescas y en cantidades pequeñas junto a otras hojas jóvenes.

Frutos jóvenes y semillas. Los pequeños frutos verdes de forma de corazón tienen un sabor picante. UC IPM señala expresamente su utilización como complemento de verduras de ensalada. NC State Extension también indica que las semillas son comestibles, pero aquí se consideran únicamente como una pequeña especia y no como alimento principal. Hay menciones separadas sobre el uso alimentario de la raíz, pero no son suficientemente claras para recomendarla en esta ficha.

Es importante la moderación: UC IPM advierte que las hojas y semillas de la bolsa de pastor contienen glucosinolatos que, en cantidades elevadas, pueden irritar el aparato digestivo. Por ello no sirve como sustituto voluminoso y cotidiano de la lechuga.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cuando la bolsa de pastor todavía es joven y no tiene tallos florales, sus hojas pueden recordar a las del diente de león y otras rosetas de crucíferas. Es preferible esperar a observar todos sus caracteres. Cardamine hirsuta tiene hojas compuestas de folíolos redondeados y frutos largos y estrechos; en cambio, la bolsa de pastor produce pequeñas estructuras triangulares y escotadas.

En Thlaspi arvense los frutos son casi redondos, ampliamente alados, como pequeñas monedas; los de la bolsa de pastor son triangulares y presentan una escotadura. Las flores blancas diminutas por sí solas no constituyen una diferencia fiable.

No debe considerarse apta para comer la vegetación de campos tratados, arcenes contaminados o lugares de escorrentía. La limpieza del terreno y la identificación precisa son tan importantes como el momento de recolección.

FUENTES

University of California IPM, Shepherd's-purse, distribución, morfología, frutos y glucosinolatos: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/shepherds-purse/ North Carolina State University Extension, Capsella bursa-pastoris, hojas jóvenes crudas, brotes floridos y semillas: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/capsella-bursa-pastoris/common-name/shepherds-purse/ Calflora, Capsella bursa-pastoris, condados de California: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1472 Cornell University, Shepherd's-purse, caracteres de la roseta y los frutos: https://cals.cornell.edu/weed-science/weed-profiles/shepherds-purse

Cardamine californica — flores blancas y hojas picantes en robledales

Cardamine californica

En una ladera sombreada entre las hojas de roble, a comienzos de primavera aparecen flores pequeñas blancas o apenas rosadas, cada una con cuatro pétalos. Debajo se distinguen tallos finos y hojas verdes y blandas. Es Cardamine californica, una especie nativa conocida también en inglés como milkmaids. Sus hojas jóvenes son adecuadas para comer, aunque su sabor es claramente picante y puede resultar algo amargo.



Cardamine californica, herbácea de robledal con flores primaverales blancas o rosa pálido de cuatro pétalos y hojas divididas

Eugene Zelenko · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta perenne que entra en reposo durante el verano y suele alcanzar de quince a cuarenta centímetros de altura. Crece a partir de un pequeño rizoma subterráneo; las primeras hojas basales pueden ser redondas o acorazonadas y suelen permanecer cerca del suelo. Más tarde se eleva un tallo florífero con una o varias hojas caulinares compuestas, divididas en tres a cinco lóbulos ovalados o estrechos.

Las flores se agrupan en un racimo suelto. Cada una tiene cuatro pétalos blancos, rosa pálido o rosados, de aproximadamente un centímetro de longitud, y varios sépalos más cortos. Tras la floración aparecen vainas largas y estrechas que, al secarse, se abren y dispersan las semillas. Las hojas son lisas, suaves y carecen de espinas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora recoge miles de observaciones de Cardamine californica en el estado. La especie crece en robledales sombreados, bosques mixtos perennifolios, laderas húmedas, entre secuoyas costeras y en los bordes de bosque. También está registrada en los condados de Placer y El Dorado; en la parte baja y calurosa del valle de Sacramento resulta mucho menos común.



Cardamine californica, herbácea de robledal con flores primaverales blancas o rosa pálido de cuatro pétalos y hojas divididas

Joe Decruyenaere (pixeltoo) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Se observa especialmente después de las lluvias invernales, mientras el suelo sigue fresco y húmedo. Al recoger hojas no debe arrancarse la planta con su rizoma, pues una mata perenne dañada de ese modo no podrá recuperarse.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas aparecen al final de otoño o durante el invierno, después de las lluvias. La floración principal en California transcurre entre enero y mayo, con fechas más tardías en lugares fríos. Las hojas tiernas se aprovechan mejor antes de que se abran todas las flores, mientras aún no se han endurecido. Tras formarse las vainas y llegar la sequía estival, la parte aérea normalmente desaparece hasta el invierno siguiente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. University of California Agriculture and Natural Resources las identifica expresamente como comestibles y describe su sabor como bastante amargo, parecido al rábano picante. Se consumen en poca cantidad, finamente picadas con otras verduras frías; no tiene sentido preparar grandes porciones.

Pequeños tubérculos subterráneos. Una publicación botánica especializada de la North American Rock Garden Society describe por separado su consumo crudo en ensaladas. Son muy pequeños y extraerlos destruye parte de la planta perenne, por lo que en la práctica es preferible limitarse a las hojas.

No se ha encontrado una confirmación independiente suficientemente clara para el consumo crudo de flores y vainas maduras de esta especie, por lo que quedan fuera de la lista alimentaria.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cardamine hirsuta y Cardamine oligosperma, descritas también en el catálogo, suelen parecer pequeñas crucíferas anuales con rosetas distintas y numerosos folíolos separados. La cardamine californiana forma grupos perennes estacionales, con flores blancas o rosadas mayores y hojas caulinares claramente divididas. Otras flores de comienzos de primavera presentan cuatro pétalos semejantes, pero no producen vainas largas y estrechas. No se debe probar una verdura desconocida para identificarla por su sabor picante.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1479
- https://ucanr.edu/blog/coastal-gardener/article/cardamine-edible-not-so-tasty
- https://www.nargs.org/sites/default/files/free-rgq-downloads/VOL_62_NO_3.pdf

Cardamine flexuosa — verdura picante de lugares húmedos

Cardamine flexuosa

Sobre tierra suelta y húmeda bajo árboles sombríos aparece a veces una pequeña roseta de hojas tiernas y divididas, seguida de un tallo fino con diminutas flores blancas. De cerca se distinguen vainas largas y estrechas y un tallo floral ligeramente zigzagueante. Es Cardamine flexuosa, una crucífera poco frecuente en California cuyo consumo de hojas jóvenes crudas está confirmado.



Cardamine flexuosa, roseta pequeña de hojas compuestas y tallo algo sinuoso con flores blancas y vainas delgadas

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, a veces bienal, que suele medir de diez a cuarenta centímetros de altura, con tallo relativamente fino y blando y roseta basal. Las hojas son pinnadamente divididas: a ambos lados del nervio central se disponen pequeños lóbulos redondos u ovalados, y el terminal suele ser claramente mayor. Las hojas del tallo son más pequeñas y están más separadas.

El tallo puede ser ligeramente sinuoso y a veces presenta unos pocos pelos. Las flores son pequeñas, con cuatro pétalos blancos dispuestos en cruz y estambres amarillentos. Los frutos son vainas estrechas y alargadas, orientadas hacia arriba o ligeramente hacia los lados; cuando maduran pueden abrirse bruscamente y dispersar sus semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La especie está ampliamente distribuida por Eurasia, pero en California se conoce como introducida y, según las observaciones botánicas, es mucho menos común que Cardamine hirsuta. Se encuentra en lugares frescos y húmedos, cerca de valles fluviales, en jardines urbanos húmedos y bordes de bosque alterados.



Cardamine flexuosa, roseta pequeña de hojas compuestas y tallo algo sinuoso con flores blancas y vainas delgadas

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Por ello sería incorrecto llamarla «verdura común de California». La limpieza del lugar es especialmente importante: el agua de arroyos que recibe escorrentía de carreteras, huertos o pastizales puede depositar contaminantes sobre las hojas bajas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas jóvenes suelen aparecer después de las lluvias invernales, cuando el suelo húmedo todavía está fresco. En las tierras bajas pueden encontrarse hojas tiernas durante el invierno y a comienzos de primavera. Más tarde crecen los finos tallos florales, se abren las flores blancas y se alargan las vainas.

En lugares frescos y sombreados, el periodo de crecimiento puede prolongarse más que en una llanura seca y abierta. Las hojas más agradables para comer crudas son las jóvenes, antes del alargamiento y endurecimiento del brote.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future indica que las hojas de Cardamine flexuosa pueden comerse crudas. Tienen un sabor característico de mostaza, ligeramente picante; unas pocas hojas tiernas sirven como complemento de otras verduras frescas. Los tallos marchitos y endurecidos no se utilizan.

Aunque algunas guías también tratan las raíces y otras partes, para una selección segura en la naturaleza californiana esta ficha se limita a las hojas jóvenes. Solo deben recogerse en terrenos limpios, no inundados por aguas de escorrentía. Lavarlas cuidadosamente no vuelve automáticamente seguro un vegetal que ha crecido en agua contaminada.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cardamine hirsuta, una especie próxima, suele formar una pequeña roseta y dispersa con fuerza las semillas de las vainas. Cardamine oligosperma también posee hojas pinnadas, pero difiere en la forma de los lóbulos, el tipo de pelos y las proporciones de flores y frutos.

Otras crucíferas pequeñas tienen flores blancas parecidas. Importan la forma de las hojas a lo largo del tallo, el fruto y la posición de los pelos. Identificar una planta por su sabor a mostaza es peligroso y no sustituye los rasgos botánicos. Si todavía no hay flores blancas ni vainas maduras, puede resultar imposible confirmar la especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8509
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Cardamine+flexuosa
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cardamine_flexuosa_sl8.jpg

Cardamine hirsuta — hojas picantes de la estación fresca

Cardamine hirsuta

Cuando las lluvias de invierno devuelven la humedad a los jardines californianos, aparecen pequeñas rosetas verdes entre la tierra suelta y los bordes de los senderos. De su centro crecen tallos florales finos con flores blancas diminutas. Es Cardamine hirsuta, una crucífera baja cuyas hojas jóvenes tienen un suave sabor picante. Incluso en las plantas adultas, la mayor parte del follaje permanece cerca del suelo.



Cardamine hirsuta, pequeña roseta de folíolos redondeados y tallo fino con flores blancas de cuatro pétalos y vainas estrechas

SB Johnny · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Cardamine hirsuta es una hierba anual, normalmente de unos ocho a veinticinco centímetros de altura. En la base forma una roseta de hojas compuestas. Cada hoja se divide en varios pares de folíolos pequeños, redondos o reniformes, y otro folíolo terminal mayor. Su margen es ligeramente ondulado o presenta dientes poco profundos. En las hojas y tallos puede haber pelos cortos y dispersos, aunque desde lejos el ejemplar parezca liso.

El tallo floral es fino y erguido, con pocas hojas pequeñas. En su extremo se abren flores blancas de cuatro pétalos dispuestos en cruz. Después aparecen vainas estrechas y rectas de aproximadamente dos a tres centímetros de longitud. Al madurar se abren bruscamente y lanzan las semillas, un rasgo visible al final de su breve temporada.

Bajo tierra hay un sistema de raíces superficial y pequeño, no una gran raíz alimentaria.



Cardamine hirsuta, pequeña roseta de folíolos redondeados y tallo fino con flores blancas de cuatro pétalos y vainas estrechas

Christian Hummert (Ixitixel) · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La especie llegó desde Eurasia y se estableció en Norteamérica, incluida California. Calflora la registra, pero eso no significa que sea igualmente abundante en todo el estado. Prefiere lugares húmedos de suelo alterado: jardines, viveros, bordes de céspedes y senderos y rincones sombreados junto a plantaciones.

En la zona de Sacramento es más lógico buscar estas condiciones después de las lluvias otoñales y al final del invierno que en terreno reseco por el sol en agosto. En lugares regados puede crecer durante más tiempo; en los paisajes desérticos secos resulta mucho menos característica.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Noviembre a enero. En los años lluviosos germinan las plantas jóvenes y las rosetas producen sus primeras hojas tiernas. El comienzo depende mucho de la humedad.

Febrero a abril. En el clima suave del Valle Central es el periodo más probable de rosetas bien desarrolladas, flores y hojas jóvenes. Puede haber simultáneamente flores blancas y vainas verdes.

Marzo a mayo. En muchas zonas las vainas se secan y dispersan semillas. En lugares frescos la floración puede producirse más tarde y en los cálidos y secos el ciclo puede acabar antes. Durante la estación calurosa es posible que no quede ninguna roseta viva.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Son la principal parte alimentaria. Se comen frescas como pequeño complemento de ensaladas verdes. Su sabor es picante, aunque generalmente más suave de lo que sugiere el nombre inglés «bittercress». La roseta joven resulta especialmente adecuada antes de que se alarguen los tallos florales. Pueden separarse los folíolos con los dedos y mezclarse con otras verduras frías.

Flores. Las pequeñas flores blancas también son comestibles y se utilizan frescas, aunque por su estructura algo más firme resultan menos agradables de masticar. La fuente relativa a esta especie confirma expresamente la comestibilidad de las hojas y las flores.

No se deben considerar automáticamente alimentos crudos las vainas, semillas y raíces: sus caracteres sirven para identificar la planta, pero no hay razón para convertirlos en recomendaciones alimentarias en esta ficha. Se trata principalmente de un pequeño condimento de temporada, no de una fuente de grandes cantidades de comida.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California vive una especie próxima, Cardamine oligosperma, que se parece por la roseta, las flores blancas y las vainas estrechas. UC IPM compara expresamente ambas especies y señala diferencias en el número y la forma de los folíolos. Por eso no puede identificarse con certeza la especie a partir de una única hojita pequeña.

Capsella bursa-pastoris, la bolsa de pastor, también posee cuatro pétalos blancos, pero sus tallos producen frutos triangulares anchos, planos y en forma de corazón, no vainas largas y estrechas. Las rosetas jóvenes de numerosas crucíferas se parecen. Para recolectar se necesita el conjunto completo de caracteres —hojas, flores y frutos— de una misma planta.

No deben recogerse hojas de céspedes tratados con herbicidas, arcenes de carreteras muy transitadas ni lugares donde llegan vertidos o excrementos de animales. El lavado no elimina la contaminación química. Solo son aptas para consumo las plantas identificadas con seguridad y procedentes de un entorno limpio.

FUENTES

North Carolina State University Extension, Cardamine hirsuta, morfología y hojas y flores crudas: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cardamine-hirsuta/ Calflora, Cardamine hirsuta, presencia confirmada en California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1486 University of California IPM, Little Bittercress, comparación con Cardamine oligosperma y condiciones californianas: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/little-bittercress/

Cardamine oligosperma — hojas picantes junto a senderos forestales

Cardamine oligosperma

Después de las lluvias aparecen a veces sobre el suelo húmedo del bosque pequeñas rosetas con varios folíolos redondeados. En primavera se eleva sobre ellas un tallo fino con flores de cuatro pétalos blancos y, más adelante, vainas estrechas. Es Cardamine oligosperma, una crucífera nativa. Existe confirmación específica de que sus hojas jóvenes pueden comerse crudas. La planta es pequeña, por lo que se trata de un condimento picante de escaso volumen, no de una reserva importante de verduras.



Cardamine oligosperma, roseta baja de hojas compuestas con folíolos redondeados, flores blancas y vainas delgadas

Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Al comenzar el crecimiento forma una roseta baja de hojas pinnadamente compuestas. Cada hoja posee varios folíolos laterales redondeados y uno terminal más grande, que a veces parece un corazón pequeño. Las hojas caulinares son menores y alternas; el tallo es delgado y herbáceo, no leñoso. El ejemplar adulto generalmente mide desde unos pocos centímetros hasta treinta centímetros.

Las flores son pequeñas y blancas, con cuatro pétalos dispuestos en cruz, y suelen reunirse en un racimo terminal relativamente corto. Tras la polinización aparecen frutos rectos, largos y estrechos —vainas— que se orientan hacia arriba o hacia los lados. Cuando maduran pueden abrirse repentinamente y lanzar sus semillas diminutas.

Es importante comprender que estos frutos son vainas y no cuatro hojas largas independientes. Incluso después de caer los pétalos, la disposición de hojas y vainas permite reconocer la planta. Las hojas frescas son blandas; las viejas pueden secarse y tomar tonos rojizos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Cardamine oligosperma como especie nativa de California y registra más de mil observaciones. Aparece en suelos húmedos de cañones, robledales, bosques abiertos y bordes de senderos. Destacan los registros de San Mateo, Marin, Butte y Sonoma.

En el condado de Sacramento hay muchas menos observaciones, por lo que sería incorrecto presentarla como una verdura omnipresente en el valle urbano. Las laderas abiertas y secas del verano son menos apropiadas que las depresiones frescas y húmedas del suelo. Puede crecer cerca de matorrales y bajo sombra ligera, a veces formando pequeños grupos, pero durante una sequía prolongada casi desaparece su vegetación verde.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas jóvenes aparecen después de las lluvias de otoño e invierno, mientras el suelo permanece fresco. En las tierras bajas, las hojas más tiernas suelen estar disponibles en invierno y a principios de primavera. Más tarde se abren las pequeñas flores blancas y, unas semanas después, aparecen vainas verdes a lo largo de los tallos. En las montañas más frías, todo el desarrollo se desplaza hacia finales de primavera.

Cuando los ejemplares maduros ya producen frutos, sus hojas inferiores han perdido parte de su ternura. Las vainas secas pueden permanecer después de terminar la temporada alimentaria. Para identificar la planta conviene esperar a que florezcan algunos ejemplares próximos, pero solo debe recogerse verdura joven cuya especie esté establecida con seguridad.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future señala expresamente el consumo crudo de hojas de Cardamine oligosperma. Su sabor es suavemente picante, parecido al berro y normalmente poco amargo. Pueden cortarse o romperse unas pocas hojas tiernas para mezclarlas con otras verduras; una sola roseta produce muy poca cantidad.

Las hojas que han estado en contacto con suelo húmedo deben examinarse y lavarse cuidadosamente con agua potable limpia. No deben recogerse para consumo crudo de zonas pantanosas contaminadas por aguas residuales o desechos de animales.

Partes que aquí no se comen. Algunas especies similares de cardamine se aprovechan junto con flores y vainas. Sin embargo, la referencia específica de C. oligosperma señala las hojas. Por tanto, las flores, semillas maduras, raíces y tallos se utilizan como caracteres de identificación, no como alimentos crudos independientes confirmados. Que una hoja sea picante no demuestra que todas las partes de la planta sean comestibles.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cardamine hirsuta, descrita en otra ficha, se parece mucho: también posee una roseta baja y pequeñas flores blancas, pero suele diferir en la pubescencia, el número de estambres y la disposición de los frutos. Resulta más fiable distinguir estas especies mediante un ejemplar adulto y una clave botánica que a partir de un solo folíolo redondeado.

Cardamine californica tiene flores claramente mayores y suele crecer desde un rizoma. En la bolsa de pastor, Capsella bursa-pastoris, el fruto es triangular y acorazonado, no una vaina larga y estrecha. Si varias crucíferas crecen mezcladas en una misma pradera, no deben recogerse juntas bajo el nombre de

una sola especie. Se excluyen arcenes tratados con herbicidas, lugares con animales y arroyos contaminados.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1493
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1493
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Cardamine+oligosperma

Carduus pycnocephalus — corazón tierno de tallos jóvenes de cardo

Carduus pycnocephalus

A comienzos de primavera aparecen sobre las laderas abiertas de California rosetas bajas de color verde oscuro con bordes muy espinosos. Después crecen rápidamente tallos delgados que sostienen en sus extremos varios capítulos de flores púrpuras apretados entre sí. El cardo adulto parece completamente incomestible, pero bajo la capa exterior rígida y espinosa del tallo joven se encuentra una médula blanda. Su consumo sin fuego está descrito para esta especie en varias tradiciones alimentarias mediterráneas.



Carduus pycnocephalus, cardo alto de tallo alado y espinoso con grupos compactos de capítulos florales púrpuras

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, a veces bienal, de la familia Asteraceae. Durante la estación lluviosa forma una roseta basal de hojas profundamente recortadas. Cada lóbulo de la lámina termina en una espina rígida y amarillenta. La superficie de las hojas es verde y el envés suele ser más claro. Al alargarse el brote puede alcanzar un metro de altura o más, especialmente donde hay humedad suficiente.

El tallo es recto, se ramifica en su parte superior y lleva «alas» espinosas que sobresalen a lo largo de él: son prolongaciones del tejido foliar. En los extremos de las ramas suelen formarse pequeños grupos de capítulos estrechos y ovalados. Las brácteas de la envoltura terminan en espinas agudas y las flores son de color rosa púrpura. Los aquenios maduros tienen vilanos ligeros y pelosos.

En la etapa de roseta baja resulta difícil diferenciarlo de varios cardos próximos. Para identificarlo ayudan la forma del tallo alado, la agrupación de capítulos y la estructura de su envoltura espinosa. Observar la planta adulta permite determinar qué especie de cardo crece realmente en una población.



Carduus pycnocephalus, cardo alto de tallo alado y espinoso con grupos compactos de capítulos florales púrpuras

Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El cardo italiano fue introducido desde el Mediterráneo y se ha extendido por California. UC IPM lo registra especialmente en la región de la costa norte, las estribaciones occidentales de Sierra Nevada, el área de la bahía de San Francisco, la costa central y las cordilleras costeras más meridionales. Crece en pastizales, laderas herbosas, solares, bordes de carreteras y junto a cercados abiertos.

Prefiere lugares luminosos con humedad estacional. No es característico de los bosques cerrados y sombríos, pero puede formar concentraciones visibles en praderas abiertas de las estribaciones. Cerca de pastizales ganaderos y franjas de carretera es especialmente importante escoger terrenos limpios, sin contaminación ni tratamientos químicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Otoño e invierno. Después de las primeras lluvias aparecen rosetas nuevas. Mientras las hojas son cortas y tiernas, las espinas todavía son algo menos rígidas, aunque ya deben retirarse cuidadosamente.

Primavera. El tallo se alarga y, en su fase temprana, conserva un tejido interior tierno. Antes de que se formen capítulos florales densos es el periodo más interesante para su aprovechamiento alimentario crudo.

Finales de primavera y verano. Los brotes se lignifican, las espinas se endurecen y maduran las semillas. Un tallo viejo, duro y fibroso no sirve para el procedimiento descrito.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Parte interior del tallo joven. Los estudios etnobotánicos de Cerdeña mencionan específicamente el consumo crudo de los tallos de Carduus pycnocephalus. Se pela cuidadosamente un tallo joven fresco hasta retirar completamente la capa exterior espinosa y fibrosa, conservando solo el corazón claro y blando. Este se comía inmediatamente, sin calentarlo, como alimento estacional crujiente.

Hojas basales jóvenes. Un estudio sobre verduras silvestres de hoja del Líbano documenta también su consumo crudo después de eliminar las partes rígidas y espinosas. Son menos prácticas que la médula tierna: incluso en una roseta adulta, las espinas pueden permanecer extremadamente afiladas.

No se incluyen en esta ficha las hojas maduras espinosas, los capítulos florales ni las semillas como partes comestibles crudas confirmadas. Incluso cuando se ha identificado correctamente la especie, hay que retirar todas las espinas. Una espina dura que quede inadvertidamente puede lesionar la boca o la garganta.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Carduus tenuiflorus es otro cardo introducido próximo que también crece en California. Suele formar grupos densos con capítulos más numerosos y estrechos, pero para diferenciarlos hay que examinar también la envoltura y los brotes. Algunas especies de Cirsium producen rosetas espinosas similares, aunque difieren en la estructura del vilano de los aquenios y las brácteas de la envoltura.

La identificación en etapa de roseta no siempre es fiable. Antes de considerar una roseta como cardo italiano para uso alimentario, hay que relacionarla con ejemplares adultos en flor de la misma población. Una tradición culinaria documentada para esta especie no se extiende automáticamente a cualquier mala hierba espinosa parecida.

FUENTES

- UC IPM — Italian Thistle: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/italian-thistle/
- Sustainability (2020) — Wild Food Thistle Gathering: https://www.mdpi.com/2071-1050/12/12/5105
- Frontiers in Sustainable Food Systems (2022) — Wild leafy vegetables in Lebanon: https://doi.org/10.3389/fsufs.2022.991979
- California Invasive Plant Council — Carduus pycnocephalus: https://www.cal-ipc.org/plants/profile/carduus-pycnocephalus-profile/

Carpobrotus edulis — higo de mar de flores amarillas y frutos maduros

Carpobrotus edulis

En las laderas costeras de California y a lo largo de senderos antiguos pueden verse enormes alfombras densas de hojas carnosas y triangulares. En primavera se abren sobre ellas grandes flores de color amarillo intenso y, al final de la temporada, aparecen frutos ovoides entre el follaje. Es Carpobrotus edulis, el higo de mar introducido desde Sudáfrica. Se ha convertido en una de las plantas más visibles de la costa californiana y altera considerablemente las comunidades naturales de las dunas. Con una identificación correcta, sus frutos completamente maduros y hojas jugosas pueden comerse sin fuego, pero las condiciones de recolección en las playas requieren cautela.



Carpobrotus edulis, planta costera rastrera de hojas triangulares carnosas y flores grandes amarillo intenso

Tangopaso · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una suculenta perenne rastrera. Sus brotes se lignifican en la base, mientras que las ramas largas y jugosas echan raíces en los nudos y pueden cubrir superficies de varios metros. Las hojas se disponen en pares, son gruesas y alargadas y presentan una sección transversal claramente triangular. La punta suele ser aguda y los bordes pueden enrojecer al sol. No se parecen a las hojas planas de las hierbas comunes.

En el extremo de las ramas aparecen flores solitarias de varios centímetros de diámetro, con numerosos pétalos estrechos. Carpobrotus edulis se caracteriza principalmente por su color amarillo, que a veces adquiere tonos rosados con el tiempo. El centro de la flor está lleno de estambres.

Después de la floración se desarrolla un fruto carnoso relativamente grande, al principio verde y firme, más tarde amarillento o marrón, a veces rojizo y más blando. En el extremo conserva restos de los

sépalos. En el interior del fruto maduro hay una pequeña cantidad de pulpa mucilaginosa agridulce con muchas semillas pequeñas.



Carpobrotus edulis, planta costera rastrera de hojas triangulares carnosas y flores grandes amarillo intenso

Ercé · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra alrededor de cinco mil observaciones de Carpobrotus edulis en California. Es especialmente frecuente en los condados de Marin, Mendocino, Monterey, San Francisco, San Mateo, Los Ángeles y San Diego. Se plantó para estabilizar laderas, pero se extendió fuera de esas plantaciones y ahora cubre en algunos lugares dunas y acantilados como una alfombra verde continua.

En el valle de Sacramento, los grupos naturales son poco frecuentes: es ante todo una planta de la costa marítima. Que abunde en una duna protegida no significa que esté permitido salir del sendero o desenterrar plantas. Bajo una cubierta densa suele conservarse masa leñosa seca y antigua, mientras los brotes verdes crecen hacia afuera.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima costero suave, las hojas permanecen en la planta durante todo el año. En primavera, con humedad suficiente, aparecen nuevas puntas suculentas. La floración destaca normalmente en primavera y a comienzos de verano; algunas flores se abren más tarde según la región.

Después crecen poco a poco los frutos. En una costa de nieblas, la maduración completa puede retrasarse hasta finales de verano u otoño. La fase adecuada para consumirlos crudos es la del fruto maduro y blando: los frutos jóvenes y firmes son muy astringentes. En la estación seca, los bordes de las hojas pueden enrojecer, pero las hojas no se transforman en un fruto estacional.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo frutos completamente maduros. Plants For A Future confirma de forma específica su consumo crudo. Producen poca pulpa, de sabor agridulce y algo salado; los frutos inmaduros son muy astringentes. Puede abrirse con cuidado un fruto blando y comer fresca su parte interior. Los frutos maduros también se conservaban mediante secado natural, pero no se utilizan ejemplares crudos dañados o con moho. El nombre «higo de mar» no significa que sus frutos tengan la misma estructura que los higos verdaderos de Ficus carica.

Hojas jugosas. La guía alimentaria de esta especie también confirma que se comen crudas, por ejemplo en pequeñas cantidades dentro de una mezcla de verduras frías. Son muy carnosas y mucilaginosas, con un sabor ácido y salado, por lo que sirven mejor como complemento que como verdura principal. No debe suponerse que una planta salada de costa tenga poca sal.

No se recomienda utilizar los tallos, las raíces ni los frutos verdes astringentes. Las hojas y frutos de lugares tratados con herbicidas para controlar esta planta invasora no son aptos para comer crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cerca puede crecer Carpobrotus chilensis, generalmente con flores más pequeñas de tonos rosados o púrpuras; las dos especies pueden cruzarse. No es fiable identificar una planta solo por la forma de su hoja sin observar la flor y el fruto maduro.

En otras plantas de hielo, como Mesembryanthemum crystallinum, las hojas están cubiertas de células brillantes semejantes a burbujas, y las flores y el ciclo vital son distintos. Una ladera marina no demuestra que cualquier verdura suculenta sea comestible: algunas plantas ornamentales de ese tipo no lo son.

Debido a los vertidos, pesticidas y microplásticos transportados, únicamente debe considerarse un lugar limpio donde esté permitida la recolección. Incluso una playa aparentemente limpia no garantiza la ausencia de contaminación.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1660
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1660
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Carpobrotus+edulis

Celtis australis — pequeñas drupas dulces de árboles urbanos

Celtis australis

En plantaciones urbanas y cerca de antiguas propiedades de California puede encontrarse ocasionalmente un árbol de corteza gris y lisa, hojas alargadas y dentadas y pequeños frutos sujetos por pedicelos finos. En otoño se oscurecen hasta adquirir tonos marrón púrpura o casi negros. Es el almez europeo, un árbol no nativo observado esporádicamente fuera de cultivo en el estado. En su fruto maduro resulta comestible la envoltura algo dulce y harinosa que rodea un hueso extremadamente duro.



Celtis australis, árbol de corteza gris, hojas ovaladas dentadas y pequeñas drupas oscuras colgantes de pedicelos finos

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio, normalmente de diez a veinte metros de altura, con una copa ancha. La corteza joven es grisácea y bastante lisa, pero se agrieta con la edad. Las hojas son alternas y alargadas, con una punta aguda prolongada y el margen dentado; su base es ligeramente asimétrica. La cara superior suele ser áspera al tacto y en el envés resaltan las nervaduras.

Las flores, verdosas y poco vistosas, aparecen en primavera junto con las hojas nuevas. Los frutos son redondeados, de alrededor de un centímetro, y cuelgan de pedicelos largos y delgados. Son verdes al principio y, más adelante, marrones o violeta oscuro. Cada uno contiene un único hueso grande y muy duro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Celtis australis como especie no nativa en California y reúne solo unas pocas decenas de observaciones. Puede hallarse en antiguos jardines urbanos, parques y, en ocasiones, como ejemplar nacido espontáneamente cerca de esas plantaciones. En el sur y centro del estado soporta bien la sequedad estival una vez establecido, pero no llega a convertirse en un árbol común de los bosques silvestres.



Celtis australis, árbol de corteza gris, hojas ovaladas dentadas y pequeñas drupas oscuras colgantes de pedicelos finos

Eiku · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

No hay que confundirlo con el almez occidental nativo Celtis reticulata, descrito por separado. En terrenos privados solo se permite la recolección con autorización del propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas jóvenes y las pequeñas flores aparecen en primavera. Durante el verano aumentan de tamaño las drupas verdes y firmes; los frutos maduros se oscurecen principalmente desde finales del verano hasta el otoño, y más tarde en lugares frescos. Los frutos verdes inmaduros no son el objetivo de recolección.

Una vez que están completamente maduros, la fina pulpa exterior adquiere un sabor algo dulce, aunque su volumen sigue siendo muy pequeño.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa exterior de frutos maduros. Plants For A Future confirma expresamente que los frutos maduros de Celtis australis se comen crudos. Son harinosos, algo secos y moderadamente dulces; a veces recuerdan a pequeños dátiles.

Puede separarse cuidadosamente el hueso duro después de ablandar el fruto en agua fría y limpia. No es necesario romper el hueso para el aprovechamiento alimentario habitual. Una fotografía de Eiku en Wikimedia Commons muestra la capa de pulpa comestible y el gran endocarpio duro.

Las hojas y la corteza de este árbol no se incluyen aquí entre los alimentos confirmados para consumo sin cocción.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El almez occidental nativo, Celtis reticulata, suele crecer en hábitats naturales diferentes y se distingue por la forma y la textura de sus hojas. El almez chino, Celtis sinensis, es otra especie introducida con sus propios caracteres.

Al recolectar hay que comprobar no solo las pequeñas esferas oscuras, sino también las hojas dentadas y asimétricas, sus nervaduras, las características de los pedicelos y la estructura de la drupa. Algunos árboles ornamentales producen frutos exteriormente semejantes sin tener pulpa comestible. El color, por sí solo, no demuestra que un fruto se pueda comer.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9787
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Celtis+australis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Celtis_australis_fruit_and_seed.jpg

Celtis reticulata — pequeñas drupas dulces de cañones secos

Celtis reticulata

En los cañones secos del este y sur de California crece a veces un árbol pequeño con corteza muy rugosa y hojas singulares, como si una red de nervaduras estuviera dibujada sobre ellas. En otoño se oscurecen, sobre pedicelos finos, pequeñas esferas de pulpa dulce. Es Celtis reticulata, el almez occidental de hoja reticulada, conocido en inglés como netleaf hackberry.



Celtis reticulata, árbol pequeño de corteza rugosa y hojas asimétricas con nervaduras reticuladas y frutos redondos rojizos

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

A diferencia de la morera cultivada o la zarzamora, cada uno de sus frutos es una pequeña drupa con una sola semilla grande y muy dura, rodeada únicamente por una fina capa comestible.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El almez reticulado es un árbol caducifolio. En lugares secos suele ser bajo, de tronco retorcido o varios troncos; en suelos mejores puede alcanzar varios metros e incluso cerca de diez. La corteza de los troncos viejos es gris parduzca, muy irregular, con protuberancias y cicatrices entrecruzadas.

Las hojas son alternas, pequeñas, ovaladas u ovadas, con la punta alargada y dientes principalmente en la parte superior del margen. La base de la hoja es claramente asimétrica: un lado suele situarse más alto que el otro. Destacan tres nervaduras principales que parten cerca del pecíolo, junto con numerosas nervaduras secundarias que se unen formando una red característica.



Celtis reticulata, árbol pequeño de corteza rugosa y hojas asimétricas con nervaduras reticuladas y frutos redondos rojizos

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En primavera aparecen flores verdosas poco vistosas, que no se agrupan en racimos grandes blancos o rosados. Después se desarrollan pequeñas drupas esféricas sobre pedicelos finos. Son verdosas al principio, pasan a tonos anaranjados o rojizos y finalmente se oscurecen. En su interior tienen un hueso muy duro que ocupa la mayor parte del fruto.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Celtis reticulata una especie nativa de California, aunque registra un número relativamente limitado de observaciones. La mayoría procede de San Bernardino, Kern, Inyo, San Diego y Riverside.

Sus hábitats típicos son laderas pedregosas, cañones secos, estribaciones desérticas, a veces orillas de cursos de agua temporales y bosques abiertos de pino piñonero y enebro. No es un árbol común de los parques urbanos del valle de Sacramento: para encontrarlo en su área natural es más probable necesitar un itinerario hacia el este o el sur.

Algunos grupos viven donde las raíces pueden alcanzar una pequeña cantidad de humedad adicional. Las aves pueden consumir los frutos mucho antes de que el árbol pierda sus hojas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas aparecen cuando sube la temperatura primaveral tras el reposo invernal. Las flores discretas se abren aproximadamente en abril y mayo, con variaciones por altitud. Los pequeños frutos verdes crecen en verano y cambian de color gradualmente.

La guía alimentaria específica indica que las semillas maduran cerca de octubre. En los cañones californianos, los frutos completamente maduros y blandos suelen esperarse entre finales del verano y el otoño. En un mismo árbol puede haber frutos verdes, rojizos y oscuros al mismo tiempo.

Las hojas caen cuando llega el frío. Algunos frutos secos pueden permanecer en las ramas después, pero un fruto viejo y arrugado no debe considerarse seguro si presenta moho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente la pulpa exterior de frutos totalmente maduros. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Celtis reticulata. La pulpa es dulce, pero muy fina y a veces algo seca. Puede aplastarse un fruto pequeño suavemente con los labios o los dedos y separar la parte blanda de su único hueso grande.

No es necesario ni recomendable tragarlo entero o partir el hueso para extraer su núcleo: la parte alimentaria descrita por la fuente es precisamente la pulpa del fruto. El sabor a veces recuerda a fruta seca.

Frutos maduros desecados. La guía específica permite secarlos para conservarlos durante el invierno. Sin fuego, solo se utilizan frutos que se hayan secado completamente sobre una superficie limpia y sin desarrollar moho. Como la cantidad de pulpa es reducida, el árbol no proporciona grandes porciones de alimento blando.

Las hojas, las flores, las ramas y el núcleo de la semilla no se proponen aquí como alimentos crudos. Los frutos deben recogerse en terrenos limpios y accesibles, evitando polvo de carretera y escorrentías. Es mejor dejar a las aves los frutos deteriorados.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Celtis sinensis, el almez chino, se planta ampliamente en California. Suele ser un árbol mucho más alto, con otra corteza y otras hojas; también produce frutos pequeños, pero es originario de Asia oriental. Celtis occidentalis tiene hojas más ásperas y una corteza de aspecto distinto.

Los caracteres vegetativos de algunos almeces son muy parecidos, por lo que hay que considerar conjuntamente la red de nervaduras, la base foliar asimétrica, los frutos y el área de distribución.

Más importante aún es no confundir estas pequeñas esferas con frutos de arbustos rojos desconocidos: debe comprobarse que la drupa cuelga de un pedicelo largo y corresponde a las hojas del mismo árbol.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1838
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1838
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Celtis+reticulata

Celtis sinensis — pequeños frutos oscuros de calles y parques

Celtis sinensis

En las calles de California se plantan con frecuencia árboles de copa redondeada y densa, con hojas relativamente pequeñas y lisas. En otoño, bajo ellos pueden verse pequeñas esferas anaranjadas o púrpuras oscuras, como cerezas diminutas.



Celtis sinensis, árbol urbano de copa redonda con hojas pequeñas dentadas y drupas anaranjadas o púrpuras

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Es Celtis sinensis, el almez chino, originario de Asia oriental. Sus frutos completamente maduros pueden comerse crudos. Tienen muy poca pulpa, pero es algo dulce. Conviene precisarlo para Sacramento: se trata sobre todo de un árbol urbano plantado, no de una especie originaria de las montañas californianas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio con uno o varios troncos y una copa redonda o semejante a una sombrilla. En el arbolado urbano suele medir de diez a veinte metros. La corteza es grisácea y bastante lisa en los árboles jóvenes; en los viejos puede volverse manchada y presentar cicatrices aisladas.

Las hojas son alternas, pequeñas, ovaladas y puntiagudas, con tres nervaduras principales que parten de la base y dientes especialmente en la mitad superior del margen. La base puede ser ligeramente asimétrica.



Celtis sinensis, árbol urbano de copa redonda con hojas pequeñas dentadas y drupas anaranjadas o púrpuras

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En primavera aparecen flores pequeñas verdosas y poco llamativas, sin pétalos vistosos. Después se forman drupas redondas diminutas sostenidas por pedicelos finos. Al principio son verdes; hacia otoño se vuelven anaranjadas o rojizas y, a veces, púrpuras o casi negras. Dentro hay un hueso relativamente grande y duro rodeado por una fina capa de pulpa dulce.

En otoño el follaje amarillea y cae, aunque algunos frutos pueden seguir colgados de las ramas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

California State University Stanislaus describe el almez chino como árbol ornamental cultivado en su campus. Una revisión histórica de la Universidad de California en Davis también documenta plantaciones de Celtis sinensis junto a las calles de UC Davis y su adaptación a las condiciones urbanas.

Calflora incluye la especie entre las plantas de California, pero esto no la convierte en nativa. En el valle de Sacramento puede encontrarse en parques y zonas ajardinadas, especialmente cerca de universidades y calles antiguas.

En un cañón desértico natural es mucho más probable encontrar Celtis reticulata, una especie nativa. Un árbol urbano, incluso cuando deja caer sus frutos sobre la acera, no está necesariamente disponible para recolectar: importan la propiedad, los tratamientos químicos y la contaminación.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera se despliegan las hojas nuevas y se abren las pequeñas flores verdes. Los ovarios fecundados crecen durante el verano.

Plants For A Future señala que las semillas maduran aproximadamente en octubre. En California, los ejemplares adultos pueden producir drupas anaranjadas o púrpuras maduras entre finales de verano y

otoño. En un mismo árbol se observan frutos de varios colores, por lo que importa que estén completamente maduros y blandos.

Después de la caída de las hojas, algunas drupas permanecen en las ramas. Un fruto que haya estado mucho tiempo en una acera sucia puede deteriorarse: la temporada alimentaria no equivale al periodo durante el cual hay frutos en la basura de la calle.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos completamente maduros. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Celtis sinensis. Los frutos son pequeños, de apenas varios milímetros de diámetro, y contienen un hueso grande y duro.

La pulpa es fina, normalmente dulce y algo seca o harinosa. Por tanto, no deben presentarse como ciruelas pequeñas y jugosas. Puede separarse la parte exterior blanda y madura, sin morder el hueso, y comerse fresca. Se necesitarían muchos frutos para obtener una porción apreciable.

Partes excluidas. Para esta especie, PFAF describe las hojas sobre todo después de la cocción y para bebidas calientes. No se ha encontrado en la fuente elegida una confirmación independiente suficiente de su consumo como hojas crudas de ensalada. Tampoco se consideran alimentos el núcleo de la semilla, la corteza y las ramas.

Los frutos caídos entre automóviles, procedentes de céspedes tratados químicamente o de calles con mucho tráfico no son aptos para comer. La recolección cruda solo debe hacerse de un árbol limpio, sin tratamientos y donde esté permitido recoger.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Celtis reticulata, el almez occidental nativo, tiene una red de nervaduras especialmente visible y, a menudo, una corteza muy irregular; su área natural se encuentra en cañones secos meridionales. Celtis occidentalis, el almez norteamericano, presenta otros caracteres de corteza y hojas y también se planta en algunos lugares.

Las hojas del almez chino pueden confundirse con las de un olmo, pero los olmos suelen producir sámaras aladas, no pequeñas drupas con un único hueso grande.

No se identifica un árbol solo por el color de sus frutos otoñales: hay que evaluar las hojas, flores, corteza y procedencia de la plantación.

FUENTES

- https://www.calflora.org/species/sci-C.html
- https://www.csustan.edu/campus-tree-story-map/chinese-hackberry-celtis-sinensis
- https://library.ucdavis.edu/wp-content/uploads/2022/02/Celtis.pdf
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Celtis+sinensis

Cercis occidentalis — flores rosadas de las ramas desnudas

Cercis occidentalis

A principios de primavera, en las estribaciones secas de California, florece a veces un árbol bajo casi desprovisto de hojas. Sus ramas viejas se cubren de repente de flores abundantes de color rosa púrpura. Unas semanas después aparecen hojas redondeadas y acorazonadas y, en el lugar de las flores, cuelgan vainas verdes y finas.



Cercis occidentalis, arbusto de ramas desnudas con flores rosadas y hojas redondeadas acorazonadas junto a vainas planas verdes

John Comeau · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es Cercis occidentalis, el cercis occidental o árbol del amor de California. La guía alimentaria específica confirma el consumo crudo de sus flores y vainas jóvenes flexibles. Son esas breves etapas estacionales, y no las semillas secas maduras, las que interesan para alimentarse sin fuego.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio o pequeño árbol con varios troncos, frecuentemente de hasta tres a cinco metros de altura. La corteza de las ramas adultas es gris parduzca y las ramitas son finas y muy ramificadas.

Antes de salir las hojas, en los brotes viejos aparecen numerosas flores vistosas de tipo papilionáceo. Cada flor tiene varios pétalos de formas diferentes, de color rosa a púrpura; crecen en grupos cortos directamente sobre la madera.



Cercis occidentalis, arbusto de ramas desnudas con flores rosadas y hojas redondeadas acorazonadas junto a vainas planas verdes

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Después emergen hojas casi redondas, acorazonadas en la base y de margen liso, de varios centímetros de anchura. El pecíolo se inserta junto a una escotadura profunda.

Tras la polinización se forman vainas verdes y planas, semejantes a laminillas finas, con una hilera de semillas redondeadas visibles en su interior. Al madurar se vuelven pardas, se secan y permanecen colgadas de las ramas. El árbol está verde en verano y su follaje amarillea en otoño. Para reconocerlo conviene observar tanto las flores como la hoja característica.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Cercis occidentalis una especie nativa de California; los registros incluyen Sacramento, Placer, Yolo, El Dorado, Butte, Shasta, Tulare y muchos condados meridionales.

Es propia de robledales abiertos, cañones, estribaciones de Sierra Nevada y cordilleras costeras, sobre laderas soleadas o ligeramente sombreadas. En la llanura urbana y calurosa se cultiva con mayor frecuencia como árbol ornamental, aunque hay poblaciones naturales en los alrededores de la región.

En algunas laderas de las estribaciones se distingue su floración primaveral desde lejos, pero no forma bosques densos en todas partes. No se recogen flores de plantaciones privadas ni de senderos protegidos sin permiso.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las estribaciones cálidas y bajas la floración suele empezar en marzo, a veces a finales de febrero después de un invierno suave, y continúa en abril. En lugares más altos las flores rosadas aparecen más tarde.

Los pétalos tiernos y los pequeños grupos florales están disponibles durante pocas semanas. Después crecen las vainas verdes y jóvenes, que siguen blandas al final de la primavera y, en ocasiones, al principio

del verano. Cuando las semillas aumentan de tamaño, la cubierta se endurece y poco a poco se vuelve parda.

Las vainas secas maduras pueden permanecer en las ramas hasta otoño e invierno, pero no son el mismo alimento que las vainas jóvenes y flexibles.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Flores rosa púrpura. Plants For A Future confirma su consumo crudo. Tienen un sabor ligeramente dulce y ácido, a veces parecido al guisante, y pueden añadirse frescas a una mezcla de verduras frías. No deben arrancarse todas las flores de un árbol pequeño: se convertirán en frutos y también son utilizadas por los insectos.

Vainas verdes jóvenes y flexibles. La misma guía específica confirma por separado su consumo crudo cuando la vaina todavía es verde intenso y se dobla fácilmente. Su sabor recuerda algo al de los guisantes y puede ser ligeramente astringente.

Aunque desde el punto de vista botánico son verdaderas vainas de la familia de las leguminosas, su forma de consumo no debe extrapolarse a las semillas secas maduras. En una vaina adulta parda cambia la estructura, las semillas se endurecen y dejan de ser la parte cruda recomendada.

Las hojas, la corteza, las raíces y las semillas secas no se incluyen en la lista alimentaria. Las flores crudas de un árbol ornamental tratado pueden contener residuos químicos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cercis canadensis, el cercis oriental cultivado, también tiene hojas acorazonadas y flores rosas; algunas variedades ornamentales se diferencian solo por su altura y color. En el nativo Cercis occidentalis las hojas suelen ser más firmes y redondeadas y el árbol está mejor adaptado a la sequía.

Otros árboles de flores rosas, como Prunus, presentan flores de distinta forma y no producen vainas planas. Para identificarlos conviene observar las vainas verdaderas de leguminosa junto con las hojas.

Las flores y vainas crudas de otras leguminosas no deben considerarse seguras por su parecido. Incluso esta especie comestible no debe recolectarse junto a carreteras urbanas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1877
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1877
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cercis+occidentalis

Chamerion angustifolium — brotes tiernos en claros de bosque

Chamerion angustifolium

Donde hace poco hubo un incendio forestal, una tala o una avalancha, en verano pueden elevarse extensos grupos de tallos altos coronados por racimos de flores rosa púrpura. Es el epilobio de hoja estrecha, una planta perenne de los bosques septentrionales y montañosos.



Chamerion angustifolium, tallos altos con hojas lanceoladas alternas e inflorescencias alargadas de flores rosa púrpura

Alpsdake · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

A principios de primavera, sus brotes jóvenes todavía son blandos, mientras que en verano se abren numerosas flores en el extremo de los tallos. Para comer sin fuego solo sirven determinadas partes tiernas, no todo el tallo alto.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea perenne de rizomas subterráneos largos que frecuentemente alcanza entre uno y dos metros de altura. Los tallos son rectos, generalmente sin ramificar. Las hojas se disponen alternadamente, son estrechamente lanceoladas, miden varios centímetros o más y tienen una nervadura central clara y visible.

En la parte superior del tallo se forma un racimo alargado con numerosas flores. Cada flor tiene cuatro pétalos anchos rosas o púrpuras, cuatro sépalos, estambres largos y un estigma dividido en cuatro lóbulos.



Chamerion angustifolium, tallos altos con hojas lanceoladas alternas e inflorescencias alargadas de flores rosa púrpura

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Tras la floración aparecen cápsulas largas y finas. Al madurar se abren y liberan numerosas semillas con pelos largos y sedosos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora reconoce Chamerion angustifolium como especie nativa de California y registra más de mil observaciones. Crece en bosques frescos de coníferas del norte, en Sierra Nevada, en claros húmedos, a orillas de arroyos montañosos y en áreas afectadas por incendios.

Puede ser especialmente abundante donde la cubierta forestal se ha alterado recientemente y persiste suficiente humedad. En la llanura calurosa de Sacramento no es una planta alimentaria habitual.

En lugares quemados no deben recogerse hojas cerca de cenizas de edificios tratados con sustancias químicas ni de otros suelos potencialmente contaminados.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los brotes jóvenes aparecen después del deshielo y cuando el suelo comienza a calentarse en primavera. Cuando miden solo unos pocos centímetros, las hojas y puntas son mucho más blandas que las que crecen después.

Hacia junio y julio, las plantas se alargan y forman racimos florales; en laderas altas la floración continúa durante agosto y septiembre.

Cuando maduran las cápsulas, las hojas amarillean, pero el sistema subterráneo permanece vivo hasta la temporada siguiente. Para comerlo crudo es especialmente importante ese breve periodo temprano.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas y puntas muy jóvenes. Plants For A Future confirma su posible consumo crudo, pero advierte de la irritación de las mucosas y del amargor asociado a los oxalatos. Por tanto, convienen únicamente puntas diminutas y blandas en cantidades pequeñas, siempre que no produzcan ardor ni sensaciones desagradables en la boca.

Médula tierna interna de los tallos jóvenes. También aparece documentada por separado como alimento crudo. Se extrae de un tallo que todavía no se ha vuelto leñoso.

Las hojas grandes y maduras, los rizomas duros y los tallos desarrollados no son alimentos crudos fiables. Las flores se describen en la fuente como comestibles, pero a menudo tienen un sabor jabonoso o amargo y aquí no constituyen la parte principal de la dieta.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El epilobio de hoja estrecha presenta racimos largos característicos con flores rosas de cuatro pétalos. Muchas especies de Epilobium tienen flores menores, a veces con pétalos escotados, y sus inflorescencias son distintas.

Los brotes inmaduros sin flores son más difíciles de identificar, especialmente entre vegetación húmeda mezclada. Es más fiable reconocer un lugar gracias a los ejemplares adultos en flor y comprobar los brotes allí durante la temporada siguiente.

No deben comerse hojas solo porque hayan crecido en el lugar de un incendio reciente.

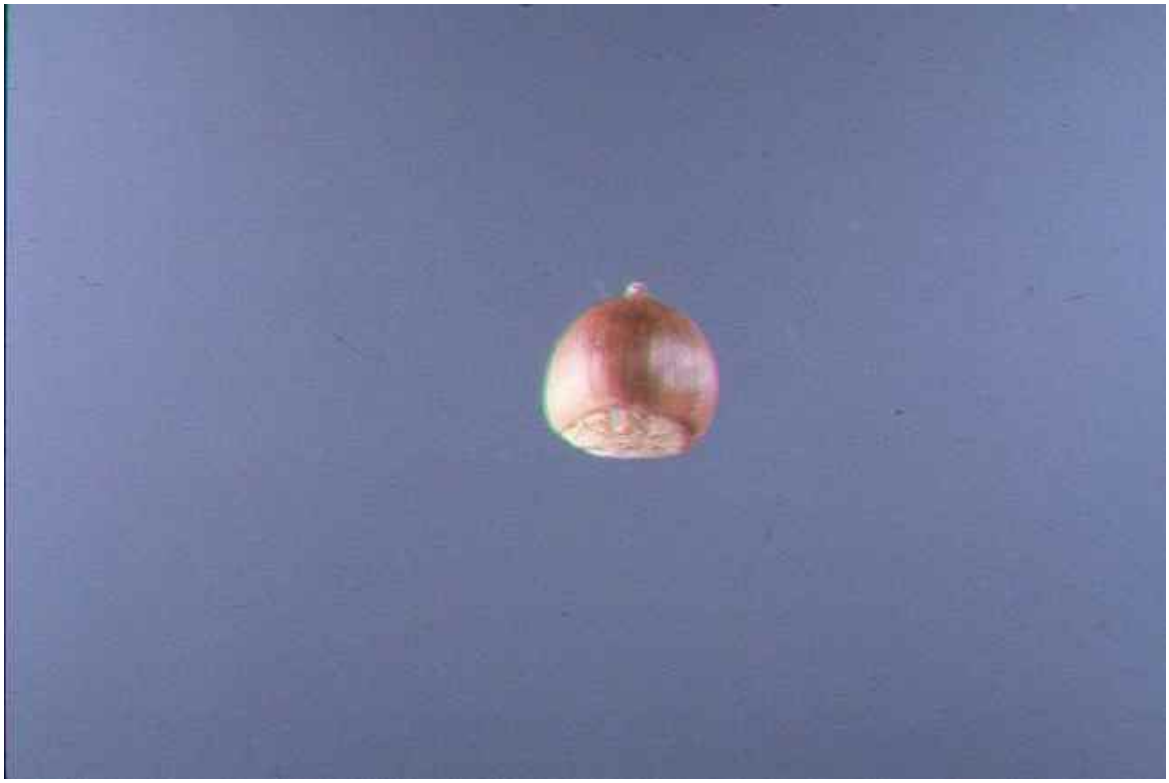
FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9065
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Chamaenerion+angustifolium

Chrysolepis chrysophylla — nueces en cúpulas espinosas y hojas doradas

Chrysolepis chrysophylla

En las laderas forestales del norte y centro de California, entre robles, secuoyas y coníferas, crece un chinquapín perennifolio de hojas verde oscuro. Al dar la vuelta a una hoja, se descubre un envés densamente dorado. En otoño cuelgan de las ramas pequeñas esferas espinosas que esconden nueces dulces.



Chrysolepis chrysophylla, árbol de hojas verde oscuro con envés dorado y cúpulas globosas cubiertas de espinas

USDA Forest Service (autor individual no indicado) · Public domain · Wikimedia Commons

Es Chrysolepis chrysophylla, el chinquapín dorado o gigante. Sus núcleos están confirmados como alimento sin fuego. Sin embargo, hay que recogerlos con mucho cuidado: las púas muy afiladas de la cúpula pueden clavarse en la piel y la cáscara dura necesita abrirse mecánicamente.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El chinquapín puede ser un árbol de diez a veinte metros de altura o un arbusto grande, especialmente en suelos pedregosos pobres. La corteza del tronco es gris parduzca y se vuelve irregular con la edad.

Las hojas son alternas, coriáceas, estrechamente ovaladas u oblongas y de margen entero. La cara superior es verde oscuro y ligeramente brillante; la inferior parece cubierta de un fieltro dorado.



Chrysolepis chrysophylla, árbol de hojas verde oscuro con envés dorado y cúpulas globosas cubiertas de espinas

Themodoccypress · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Las flores masculinas se agrupan en amentos largos y delgados que aparecen en los extremos de los brotes durante la estación cálida. Las discretas flores femeninas se sitúan cerca de su base. Después de la polinización se desarrollan cúpulas redondas y compactas, cubiertas por numerosas espinas ramificadas y agudas.

Cuando las cúpulas se vuelven pardas y se abren, puede encontrarse dentro una o varias nueces de cáscara marrón, lisa y dura. La nuez es pequeña, a menudo de alrededor de un centímetro, y contiene un núcleo claro y algo dulce. En algunas poblaciones los árboles son bajos, pero las hojas, los amentos y los frutos espinosos mantienen los rasgos principales de la especie.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Chrysolepis chrysophylla una especie nativa de California y la registra en bosques de secuoyas, bosques de pinos de cono cerrado y de pino amarillo y chaparral.

Es característica de laderas de montaña costeras húmedas o moderadamente secas, incluidos los montes de Santa Cruz, la costa norte y algunos sectores forestales de Sierra Nevada. No abunda en los céspedes abiertos del valle de Sacramento: necesita laderas boscosas y suelos ácidos adecuados.

Existen variedades de distinta altura y un arbusto bajo no pertenece necesariamente a otra especie. En terrenos apropiados algunos árboles producen muchos frutos, pero las ardillas y aves suelen consumir gran parte de la cosecha antes de que caigan todas las nueces.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración ocurre en verano, cuando aparecen los amentos claros en los brotes jóvenes. Las cúpulas de nueces se desarrollan durante más de un año: Plants For A Future señala que las semillas maduran después de dos temporadas estivales.

Los frutos espinosos que se vuelven pardos se observan especialmente a finales del verano y en otoño. En un mismo árbol pueden encontrarse cúpulas verdes de distintas edades junto a otras marrones y maduras. Esto no significa que todas sean igualmente comestibles: una envoltura verde fresca puede contener una nuez inmadura.

Para comer sin fuego se elige una nuez de cáscara completamente madura y dura, ya separada de una cúpula que empieza a abrirse. Durante las semanas lluviosas de otoño, las nueces caídas se humedecen y deterioran rápidamente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleo claro de una nuez madura. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de semillas de Chrysolepis chrysophylla. Tienen un sabor suave y ligeramente dulce, parecido al de la avellana, y una cáscara madura bastante dura.

Primero se separa cuidadosamente la nuez de la cúpula espinosa con guantes gruesos o una herramienta; después se rompe mecánicamente la cáscara lisa y se extrae el núcleo claro. No hace falta aplicar calor. Puede comerse solo o triturarse y mezclarse con otros alimentos secos sin fuego. La cúpula espinosa y la cáscara no son alimentos.

Recolección y conservación. Pueden recogerse únicamente nueces maduras que ya hayan caído, sin romper ramas vivas. Un núcleo oscuro y blando, el olor a grasa rancia o las manchas de moho indican deterioro. En el bosque costero húmedo no es fiable almacenarlas durante mucho tiempo sin secado y ventilación.

Las fuentes alimentarias también describen la cocción y la preparación de harina, pero no son necesarias aquí: solo se trata del núcleo maduro y crudo. Las hojas y los amentos ayudan a identificar el árbol, pero la fuente específica no los presenta como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Chrysolepis sempervirens, el chinquapín arbustivo, suele ser mucho más bajo, vive en comunidades montañosas altas y abiertas y tiene cúpulas espinosas parecidas. El castaño cultivado, Castanea sativa, posee hojas grandes y dentadas y nueces mucho mayores.

Notholithocarpus densiflorus, el tanoak, también presenta pelos dorados bajo la hoja, pero forma bellotas en pequeñas cúpulas y no esferas completamente espinosas.

Para identificar esta especie importan conjuntamente las hojas coriáceas enteras de envés dorado, los amentos estivales y la auténtica cúpula espinosa. Las espinas pueden herir incluso a través de una tela fina; no deben recogerse con las manos desnudas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2069
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Chrysolepis+chrysophylla
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Castanopsis_chrysophylla.jpg

Chrysolepis sempervirens — pequeñas nueces dulces de arbustos de montaña

Chrysolepis sempervirens

En las laderas soleadas y pedregosas de Sierra Nevada, bajo las coníferas, se extiende a veces un arbusto perennifolio bajo y denso de hojas firmes. Al final de la temporada se distinguen entre su follaje pequeñas esferas espinosas, parecidas a envolturas de castaña en miniatura.



Chrysolepis sempervirens, arbusto perennifolio bajo con hojas coriáceas de envés dorado y cúpulas espinosas redondas

USDA Forest Service (fotógrafo no identificado) · Public domain · Wikimedia Commons

Es Chrysolepis sempervirens, el chinquapín arbustivo o de Sierra Nevada. Bajo las espinas agudas se esconde una nuez comestible pequeña y, en ocasiones, varias. Sus núcleos pueden comerse crudos, pero hay que extraerlos con cuidado sin tocar la envoltura espinosa con la piel.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio extendido, normalmente de unas decenas de centímetros hasta metro y medio de altura, aunque en lugares favorables puede alcanzar dos o tres metros. Las ramas antiguas son leñosas, muy ramificadas y a menudo crecen casi pegadas al suelo.

Las hojas son alternas, coriáceas, oblongas u obovadas, de margen entero. La cara superior suele ser verde y la inferior es notablemente dorada rojiza o gris amarillenta debido a la abundancia de pelos diminutos y densos.



Chrysolepis sempervirens, arbusto perennifolio bajo con hojas coriáceas de envés dorado y cúpulas espinosas redondas

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Durante el verano, en los extremos de las ramas aparecen amentos masculinos con numerosas flores pequeñas y flores femeninas menos vistosas. Tras la polinización se forma una cúpula espinosa cubierta de multitud de salientes rígidos y puntiagudos.

Dentro suele haber una nuez y, en ocasiones, dos o tres, con cáscara lisa y dura. La cúpula es verde al principio; después se vuelve parda y se abre. La nuez es bastante pequeña, pero su núcleo es dulce y agradable al gusto.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Chrysolepis sempervirens es una especie nativa de las comunidades montañosas de California y aporta casi dos mil registros. Se encuentra en Sierra Nevada, crestas montañosas secas, pinares y abetales claros y, en ocasiones, comunidades subalpinas.

El Servicio Forestal de Estados Unidos señala que puede formar grupos extensos en laderas y crestas. Para la zona de Sacramento es una planta propia de excursiones a las montañas, por encima del valle urbano.

En laderas boscosas costeras es más común otro chinquapín, Chrysolepis chrysophylla. El arbusto montañoso puede ser muy frecuente localmente, pero la cosecha de nueces es escasa en algunos años debido a la temporada breve, el pequeño tamaño de los frutos y los animales que los recogen antes que las personas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante el verano, generalmente de julio a septiembre, el arbusto desarrolla amentos y discretas flores femeninas. Según el Servicio Forestal de Estados Unidos, la nuez necesita dos veranos para desarrollarse; madura al final del segundo verano o a principios de otoño y las cúpulas se abren más cerca de mediados de otoño.

Para la recolección práctica son especialmente útiles septiembre y octubre, con variaciones según la altitud y el año. Una cúpula verde y espinosa puede contener una nuez todavía blanda e inmadura que no debe considerarse lista para comer.

Cuando la cúpula se vuelve marrón y se abre, resulta más fácil encontrar la nuez madura. Hacia el invierno las aves y roedores ya han retirado la mayor parte de la cosecha.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleo maduro sin cáscara. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Chrysolepis sempervirens. El núcleo es pequeño, algo dulce y recuerda a la avellana.

Para obtenerlo sin fuego se busca primero una cúpula madura y completamente abierta, se separa cuidadosamente la nuez con una herramienta o guantes gruesos y después se rompe la cáscara dura para extraer la parte interior clara. La cúpula espinosa no se come. El núcleo fresco puede consumirse solo o machacarse para formar una mezcla fría.

Conservación de nueces maduras. Las nueces intactas, una vez retiradas sus cúpulas espinosas, pueden almacenarse durante cierto tiempo en un lugar seco y fresco, pero la humedad provoca moho rápidamente. No se deben comer núcleos con indicios de rancidez.

Para no eliminar toda la cosecha destinada a los animales ni dañar el arbusto vivo, conviene recoger solo parte de las nueces que ya se han desprendido.

Ni las hojas, ni los amentos ni la corteza forman parte de la lista alimentaria. Las descripciones botánicas mencionan otros usos, pero esta ficha se centra exclusivamente en los núcleos maduros y crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Chrysolepis chrysophylla, el chinquapín gigante, suele crecer como árbol alto o arbusto grande, tiene hojas mayores y ocupa principalmente bosques costeros y septentrionales. Castanea sativa, el castaño cultivado, presenta cúpulas espinosas parecidas, pero sus hojas son más largas, con grandes dientes agudos, y las nueces suelen ser mucho mayores.

En una ladera de montaña también pueden verse otros arbustos de frutos espinosos sin núcleos comestibles. No debe identificarse un chinquapín solo por una esfera redonda y espinosa: se necesitan hojas coriáceas de envés dorado, amentos masculinos y una cúpula madura.

Al recolectar se protegen las manos y se respetan las normas de las áreas naturales protegidas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2072
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/chrsem
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Chrysolepis+sempervirens
- https://dendro.cnre.vt.edu/dendrology/syllabus/factsheet.cfm?ID=1150

Cichorium intybus — flores azules y hojas basales amargas

Cichorium intybus

En verano se alzan junto a arcenes secos y campos abandonados de California tallos altos, casi desprovistos de hojas, en los que por la mañana se abren capítulos de flores azul cielo. Hacia el mediodía muchos ya se han cerrado.



Cichorium intybus, tallo alto ramificado con capítulos florales azul cielo y roseta basal de hojas dentadas

MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Es la achicoria común, Cichorium intybus, una planta perenne introducida con una profunda raíz pivotante. Aunque su floración estival es lo más visible, la principal parte alimentaria para consumir sin fuego aparece mucho antes: las hojas basales jóvenes en tiempo fresco y húmedo.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Durante su primera etapa de crecimiento, la achicoria desarrolla una roseta de hojas alargadas, de dientes o lóbulos profundos, semejantes a las del diente de león. La superficie puede ser algo áspera y vellosa. Las hojas se estrechan hacia la base y, en el envés del nervio central, pueden verse pelos. Al dañar las partes verdes aparece látex blanco.

Más adelante, desde una raíz desarrollada sale un tallo erguido y rígido de aproximadamente medio metro a metro y medio de altura, muy ramificado. Lleva relativamente pocas hojas lanceoladas y pequeñas.



Cichorium intybus, tallo alto ramificado con capítulos florales azul cielo y roseta basal de hojas dentadas

Kristian Peters (Fabelfroh) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Los capítulos se sitúan en ramas laterales y axilas foliares. Cada uno está formado por flores liguladas azules y, raramente, blancas o rosadas. Se distinguen pequeños dientes en los extremos de las lígulas. Después de marchitarse se producen aquenios secos, no bayas jugosas ni vainas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma la presencia de Cichorium intybus en numerosos condados de California, incluidos Sacramento, Placer, Yolo, Solano, Sonoma y zonas costeras.

La base de datos reúne más registros en suelos alterados, campos, arcenes y pastizales que en bosques intactos. La achicoria tolera los lugares soleados y su raíz adulta resiste la sequía, pero las hojas tiernas adecuadas para comer crecen mejor con temperaturas frescas.

En el valle de Sacramento sus flores azules suelen ser más visibles entre junio y septiembre, cuando la roseta ya se ha endurecido. Las zonas próximas al riego pueden mantener las hojas verdes durante más tiempo, pero no es apropiado recogerlas en campos agrícolas o arcenes urbanos por tratamientos químicos y contaminación.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las tierras bajas de California, tras las lluvias otoñales, vuelven a crecer hojas desde la base. Entre noviembre y marzo, a veces hasta abril, puede encontrarse una roseta joven. En la costa fresca aparecen hojas también en otras épocas, especialmente si hay humedad suficiente.

Desde finales de primavera se alargan los tallos. Entre junio y septiembre destacan los capítulos azules; la floración puede prolongarse si persiste la humedad. Las flores suelen abrirse por la mañana y cerrarse rápidamente cuando hace calor y sol.

Al final de la temporada aparecen aquenios secos, pero no son la parte alimentaria descrita en esta ficha.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. North Carolina State University Extension señala expresamente que las hojas de Cichorium intybus pueden emplearse en ensaladas. En la planta silvestre tienen un amargor notable, especialmente después de desarrollarse el tallo floral.

Por eso la verdura temprana de la estación fresca es preferible para pequeñas porciones crudas. Se pica finamente y se mezcla con hojas menos amargas. Las variedades cultivadas para ensalada pueden tener un sabor más suave, pero no debe esperarse lo mismo de un ejemplar silvestre.

Las hojas basales frescas de finales de temporada siguen perteneciendo a una especie alimentaria, pero a menudo son tan duras y amargas que casi no tienen valor práctico para ensalada.

La raíz se utiliza tradicionalmente después de secarla y tostarla para preparar un sucedáneo del café. Esto implica calor y, por tanto, no se recomienda aquí como alimento sin fuego. Las flores azules permiten identificar con seguridad la especie, pero no deben suponerse automáticamente comestibles en crudo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Durante la fase de roseta es fácil confundir la achicoria con el diente de león, Taraxacum officinale. Este último produce un capítulo amarillo por cada escapo floral hueco y sin hojas; la achicoria forma un tallo alto y ramificado con capítulos azules.

En algunas especies de Lactuca las hojas y el látex blanco también son parecidos, pero sus flores y semillas difieren. Una sola hoja con látex blanco no demuestra que pueda comerse.

No se recoge verdura amarga en franjas de carretera, campos tratados ni vertederos contaminados. La identificación precisa se realiza antes de probarla, no después de comparar sabores. Esta planta puede no ser adecuada para personas con alergia conocida a la familia de las asteráceas.

FUENTES

Calflora, Cichorium intybus, distribución por condados de California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2107 North Carolina State University Extension, Chicory, morfología, hojas crudas para ensalada y raíz tostada: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cichorium-intybus/ Calflora, observaciones por condado: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=2107

Cirsium arvense — hojas jóvenes y médula de tallos sin espinas

Cirsium arvense

En solares algo húmedos y praderas del norte de California se encuentran colonias de hierbas espinosas con capítulos florales lilas. Si se desentierra un brote, cerca suelen aparecer otros unidos por raíces subterráneas.



Cirsium arvense, colonia de cardos de tallos rectos con hojas lobuladas espinosas y capítulos pequeños de color lila

kallerna · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es el cardo canadiense, una planta perenne invasora que coloniza rápidamente los terrenos abiertos. A pesar de su aspecto amenazante, algunas partes jóvenes pueden comerse sin fuego después de retirar por completo sus estructuras espinosas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una perenne de cuarenta a ciento veinte centímetros de altura, normalmente, que forma un sistema ramificado de raíces rastreras. Los tallos son rectos, acanalados y se ramifican en su parte superior.

Las hojas son alternas, alargadas, profunda o ligeramente lobuladas, y poseen espinas en los dientes del margen. El envés suele ser más claro.



Cirsium arvense, colonia de cardos de tallos rectos con hojas lobuladas espinosas y capítulos pequeños de color lila

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Los capítulos florales son relativamente pequeños, de varios centímetros, lilas o púrpura claro, y crecen agrupados en los extremos de los tallos. En muchas plantas los capítulos femeninos y masculinos se forman en brotes diferentes. Tras la floración aparecen vilanos de semillas de aspecto plumoso.

A diferencia del cardo común bienal, esta especie produce agrupaciones perennes a partir de su sistema radicular.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Cirsium arvense como especie invasora no nativa. En California se encuentra especialmente en el norte, Sierra Nevada y valles montañosos, praderas húmedas, bordes de carreteras y ríos. No es típica de los desiertos meridionales.

En el condado de Sacramento hay relativamente pocas observaciones. Puede ocupar grandes claros, pero la contaminación resulta especialmente preocupante junto a explotaciones agrícolas y vías ferroviarias. No se recogen esas plantas para consumirlas crudas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera aparecen nuevas rosetas y brotes desde las raíces; entonces sus tejidos son todavía relativamente blandos. Los tallos crecen rápidamente a finales de primavera y sus capas exteriores se endurecen.

La floración ocurre principalmente durante el verano y las semillas maduran hacia finales de esa estación. En lugares con suficiente humedad puede haber brotes jóvenes adicionales en otoño.

Para comer sin fuego importa más la ternura de la hoja o la médula concreta del tallo que la fecha por sí sola.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes después de retirar las espinas. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo, pero advierte que hay que cortar completamente los bordes espinosos. Tras esta operación queda poca cantidad de material.

Médula clara de tallos jóvenes. Una revisión sistemática de investigaciones científicas sobre Cirsium arvense describe el consumo fresco y crudo de tallos pelados; son jugosos y crujientes. Para obtener la parte adecuada hay que retirar toda la capa exterior con espinas.

Las raíces del primer año también se han descrito como comestibles crudas, pero por la profundidad del sistema radicular, su escaso rendimiento y la presencia de inulina no se consideran aquí un alimento práctico.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cirsium vulgare, descrito por separado, suele ser más alto y áspero, con capítulos florales grandes y alas espinosas muy visibles en el tallo.

Algunas especies nativas de Cirsium presentan hojas y flores parecidas; sus rosetas jóvenes resultan difíciles de distinguir antes de la floración. Hay que comprobar la forma de los capítulos, el crecimiento en colonias perennes y la estructura del tallo.

La presencia de espinas no demuestra la comestibilidad: muchas asteráceas semejantes carecen de una parte cruda confirmada como alimento.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2118
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cirsium+arvense
- https://doi.org/10.1080/15427528.2022.2126419

Cirsium brevistylum — raíces jóvenes crudas de praderas costeras

Cirsium brevistylum

En los robledales costeros septentrionales y las praderas frescas de California pueden verse cardos altos con capítulos púrpuras agrupados en los extremos de los brotes. Sus hojas están armadas de espinas, pero bajo tierra las plantas jóvenes desarrollan una gruesa raíz pivotante.



Cirsium brevistylum, cardo alto con hojas lobuladas espinosas, capítulos purpúreos agrupados y brácteas con pelos finos

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Las raíces jóvenes peladas de esta especie se consumían crudas. Sin embargo, desenterrarlas mata la planta y comerlas en exceso puede provocar una intensa producción de gases.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea bienal o perenne de vida corta, generalmente de uno a dos metros de altura. Durante el primer año forma una roseta basal de hojas largas y lobuladas, verdes y apenas vellosas por encima, y a veces blanquecinas y lanosas por debajo. Los bordes están provistos de espinas cortas y rígidas.

Durante la temporada siguiente aparece un tallo grueso, recto y jugoso, ramificado en la mitad superior. Los capítulos florales suelen crecer en grupos apretados, a veces rodeados por hojas superiores. Las brácteas de la envoltura de cada capítulo están cubiertas por pelos delgados y semejantes a telarañas.

Las flores son tubulares y púrpura rojizas. Tras la floración se forman aquenios con vilanos largos y plumosos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Cirsium brevistylum es una especie nativa de California y registra cientos de observaciones, principalmente en la costa septentrional y central.

Crece en praderas húmedas, bordes de bosque, claros de bosques mixtos perennifolios y entre matorrales costeros. No se deben esperar grandes poblaciones naturales en la llanura calurosa de Sacramento.

En algunos trabajos antiguos este cardo californiano se llamaba Cirsium edule, pero la botánica actual diferencia ambas especies.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera crecen las hojas de la roseta de las plantas jóvenes y, en los ejemplares más desarrollados, comienza a elevarse un tallo jugoso.

La floración suele ocurrir en verano y puede prolongarse en lugares costeros húmedos. La raíz acumula reservas alimentarias antes de florecer; después de crecer un tallo floral alto, a menudo se vuelve más fibrosa.

Las partes subterráneas solo pueden extraerse en lugares donde esté permitido y después de identificar sin ninguna duda la especie. Para conservar la población no deben desenterrarse en serie las plantas jóvenes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Raíz pivotante joven. Las descripciones etnobotánicas de pueblos de la costa del Pacífico confirman por separado que las raíces peladas de Cirsium brevistylum se comían crudas. Después de extraerla hay que retirar toda la piel exterior sucia y utilizar el tejido interior claro mientras todavía es blando.

La raíz puede contener una cantidad notable de inulina, un carbohidrato que no se absorbe directamente y que frecuentemente provoca gases. No son convenientes las grandes porciones crudas.

El tallo joven pelado también figura como alimento, pero la confirmación del método específicamente crudo es menos inequívoca. Por ello esta guía no lo considera el producto principal confirmado. Las hojas espinosas y las brácteas florales no se comen.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cirsium vulgare, ya descrito en otra ficha, presenta alas espinosas ásperas a lo largo del tallo y capítulos grandes. En Cirsium arvense las plantas forman grupos unidos por raíces rastreras y tienen capítulos menores.

Cirsium edule, propio sobre todo de Oregón y regiones más septentrionales, es morfológicamente próximo, pero difiere en el estilo floral y los capítulos. No es correcto aplicar su nombre a la especie californiana.

Desenterrar cualquier cardo parecido antes de que florezca no garantiza identificar la especie. Si existe alguna duda, se deja la raíz en el suelo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2119
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cirsium+brevistylum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Cirsium+brevistylum

Cirsium vulgare — médula tierna de tallos espinosos jóvenes

Cirsium vulgare

En un pastizal o una ladera alterada se alza a veces un cardo grande y espinoso, de follaje plateado por la pubescencia y capítulos florales de intenso color púrpura. Tocarlo sin guantes resulta desagradable, pero bajo la envoltura rígida de un tallo joven se oculta una médula blanquecina y tierna. Tradicionalmente se han aprovechado distintas partes de esta especie; sin fuego, el principal interés práctico reside en el brote joven cuidadosamente pelado.



Cirsium vulgare, cardo robusto con hojas lobuladas espinosas y grandes capítulos florales púrpuras

MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba bienal: durante el primer año suele formar una roseta basal grande y durante el segundo desarrolla un tallo floral grueso, a menudo de medio metro a dos metros de altura. Las hojas son largas, profundamente lobuladas y sus márgenes terminan en espinas fuertes de color amarillo pálido. El envés es claro y a veces casi blanco por los pelos.

En el tallo, las bases de las hojas se prolongan hacia abajo formando alas espinosas. Los capítulos florales son grandes, púrpuras y están rodeados de numerosas brácteas estrechas terminadas en puntas espinosas agudas. Más tarde se desarrollan aquenios con largos vilanos plumosos que el viento dispersa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Cirsium vulgare es una maleza no nativa ampliamente distribuida por California, con observaciones tanto en la costa y las tierras bajas como en condados montañosos, incluido Sacramento.



Cirsium vulgare, cardo robusto con hojas lobuladas espinosas y grandes capítulos florales púrpuras

Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Crece en pastizales, praderas, bordes de bosque relativamente secos, márgenes de caminos forestales y suelos alterados. Puede formar agrupaciones densas y desplazar la vegetación nativa. Sin embargo, aparece con frecuencia junto a carreteras y campos tratados, donde no conviene recogerlo para comerlo crudo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En la primavera del primer año se forma la roseta de hojas. Durante la segunda temporada, también en primavera, empieza a alargarse rápidamente desde su centro un tallo grueso y jugoso: se abre entonces un breve periodo para aprovechar su médula comestible.

Después de formarse los grandes capullos, el tallo se vuelve más duro y fibroso. La floración tiene lugar principalmente en verano y a veces continúa a principios de otoño en lugares frescos. Las condiciones de cada año son más importantes que una fecha fija del calendario.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Médula de un tallo joven. La revisión específica de Plants For A Future indica que los brotes florales jóvenes y pelados se consumen crudos o cocinados. Mientras el tallo conserva su jugosidad, se retiran completamente todas las capas exteriores rígidas y espinosas. En el interior queda una porción blanquecina y crujiente, de textura semejante al apio.

Es una preparación exigente: si alguna espina alcanza la médula, esa porción no debe comerse.

Hojas jóvenes cuidadosamente desespinadas. Algunas fuentes permiten utilizarlas en ensaladas después de eliminar absolutamente todas las espinas, aunque tras esa limpieza queda muy poco tejido comestible.

Las raíces, los capullos y los receptáculos florales se describen principalmente después de cocinarlos y no se recomiendan aquí.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cirsium arvense es un cardo perenne más fino, que emite brotes desde raíces rastreras y generalmente produce capítulos menores. Los Cirsium nativos de California también pueden tener flores púrpuras, por lo que es necesario identificar la especie mediante la roseta bienal, las alas espinosas descendentes del tallo y la estructura de sus capítulos grandes.

Centaurea solstitialis, el aciano amarillo espinoso, también tiene espinas, pero sus capítulos son de otro tipo. Nunca debe intentarse masticar un tallo espinoso sin retirar mecánicamente toda su cubierta.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2151
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cirsium+vulgare

Claytonia exigua — hojas minúsculas carnosas en laderas pedregosas

Claytonia exigua

Después de una lluvia primaveral pueden aparecer en una ladera serpentinítica o pedregosa de California plantas suculentas diminutas, con hojas finas y alargadas. Sobre ellas se abren pequeñas flores blancas o rosadas, parecidas a estrellas minúsculas.

Es Claytonia exigua, una anual primaveral nativa. Sus hojas están confirmadas como alimento crudo, pero la planta es tan pequeña que no se justifica recolectarla en grandes cantidades. Sirve mucho más para conocer la diversidad de la vegetación primaveral que como base de una alimentación autónoma abundante.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una de las plantas más pequeñas del grupo de las claytonias: normalmente solo mide unos centímetros y en ocasiones alcanza diez o quince. De una raíz delgada salen varios tallitos rojizos o verdosos. En la base crecen hojas estrechas y suculentas, lineales o espatuladas, semejantes a pequeños dedos verdes.

Más arriba, sobre el tallo floral, aparece un par de hojas pequeñas. En algunas formas están separadas y en otras se unen ligeramente en la base, formando una lámina pequeña, parecida a dos cuernos o casi a un disco.

Las flores son muy pequeñas, de apenas unos milímetros de diámetro, con cinco pétalos blancos o rosa pálido y finas líneas oscuras en la base. Después se desarrollan cápsulas diminutas de tres valvas con algunas semillas.

Con tiempo seco la planta puede enrojecerse o adquirir una apariencia grisácea. La combinación de su tamaño minúsculo, hojas estrechas carnosas y flores blancas o rosadas permite distinguirla de la mucho mayor lechuga de los mineros.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora describe Claytonia exigua como una especie nativa presente en bosques de pino amarillo, bosques mixtos perennifolios, robledales de las estribaciones, chaparral y pastizales del valle.

Son especialmente características las zonas abiertas con suelos pobres y pedregosos, incluidos los serpentiníticos. Hay alrededor de mil registros en el estado, pero las poblaciones concretas suelen ocupar lugares muy limitados.

En los alrededores de Sacramento es más probable encontrar hábitats apropiados en laderas de las estribaciones que en un parque urbano regado. Algunas variedades están ligadas a determinadas clases de suelo montañoso y pueden crecer mezcladas con otras pequeñas anuales similares. Destruir una colonia para obtener unos pocos gramos de hojas carece de sentido.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Germina después de las lluvias frescas de invierno, cuando la fina capa superficial del suelo sigue húmeda. En las estribaciones bajas pueden aparecer hojas verdes ya en febrero.

Las descripciones botánicas del oeste de Estados Unidos indican una floración entre marzo y julio, según la altitud, aunque en un valle soleado puede terminar mucho antes.

Después de formarse las pequeñas cápsulas, la planta se seca rápidamente y desaparece de la superficie hasta la siguiente temporada lluviosa. Para comer hojas crudas solo sirve la fase joven y jugosa, anterior a la sequía intensa; los tallitos secos rojizos no constituyen una reserva alimentaria.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y jugosas. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de hojas de Claytonia exigua. Son diminutas, blandas y ligeramente mucilaginosas, sin amargor pronunciado.

Unas pocas hojas pueden comerse frescas después de lavarlas o añadirse a una mezcla de verduras mayores. Sin embargo, cada planta produce una cantidad ínfima y arrancar un tallito completo impide que forme futuras semillas. Por ello resulta más razonable limitarse a hojas aisladas de una población numerosa donde esté permitida la recolección; normalmente conviene dejar la planta intacta.

Partes no utilizadas. La fuente específica confirma las hojas, pero no la raíz, las flores, semillas o planta entera. La diminuta cápsula tampoco es una «nuez cruda» apropiada.

La planta crece en contacto directo con el suelo, que en terrenos serpentiníticos tiene una composición mineral singular. No debe recogerse cerca de vertederos, escorrentías industriales o arcenes contaminados. Tampoco es una especie adecuada para la recolección diaria a gran escala.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Claytonia perfoliata desarrolla hojas mucho mayores y un disco ancho en forma de copa alrededor del tallo floral. Claytonia parviflora tiene hojas basales más estrechas que la lechuga de los mineros habitual, pero normalmente es más alta y su parte florida resulta más visible.

Claytonia rubra también puede presentar tallos rojizos, aunque difiere en la forma de las hojas y la disposición floral. En su etapa vegetativa, Claytonia exigua se confunde fácilmente con otras suculentas primaverales diminutas.

Para identificarla hacen falta sus pequeñas flores completas y la estructura de la cápsula seminal. Si no se reconoce con seguridad, no se comen sus hojas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2231
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+exigua
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Claytonia+exigua

Claytonia lanceolata — hojas tiernas y tubérculos tras el deshielo

Claytonia lanceolata

Después de fundirse la nieve, en una pradera montañosa o en un borde húmedo de bosque de Sierra Nevada, aparecen pequeñas hojas carnosas y tallos finos con flores blancas y rosadas.



Claytonia lanceolata, pequeña herbácea alpina de hojas carnosas lanceoladas y flores blancas o rosadas de cinco pétalos

BlueCanoe · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es Claytonia lanceolata, una belleza primaveral de las laderas de montaña. A diferencia de la lechuga de los mineros anual, crece a partir de un pequeño tubérculo subterráneo redondeado.

Las fuentes alimentarias confirman el consumo crudo de sus hojas tiernas y del tubérculo pelado. No obstante, para recoger los tubérculos es indispensable una identificación botánica especialmente precisa: cerca pueden crecer bulbosas peligrosas y desenterrar una planta destruye el ejemplar recolectado.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una pequeña perenne, habitualmente de cinco a quince centímetros de altura. De un tubérculo subterráneo globoso nacen uno o varios tallitos finos y algunas hojas basales.



Claytonia lanceolata, pequeña herbácea alpina de hojas carnosas lanceoladas y flores blancas o rosadas de cinco pétalos

Thayne Tuason · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En el tallo floral suelen distinguirse dos hojas opuestas, carnosas y lanceoladas u oblongas, que a menudo parecen abrazar el tallo. Más arriba se abre una pequeña inflorescencia de varias flores blancas o rosa pálido, con cinco pétalos; en su base puede haber rayas rosadas o marcas amarillas.

Tras la polinización se forman cápsulas pequeñas con semillas negras. El tubérculo subterráneo es redondeado, en ocasiones irregular, de hasta un par de centímetros de anchura, y está conectado al brote aéreo mediante un tejido estrecho.

No es un bulbo de cebolla de muchas capas ni un tubérculo de patata: la conexión física con la planta florida es esencial para identificarlo. Cuando el suelo se seca, la parte aérea desaparece con rapidez. No deben recogerse órganos subterráneos desconocidos basándose en recuerdos del lugar.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Claytonia lanceolata como especie nativa de California asociada a bosques de abeto rojo, pino contorta, bosques subalpinos y laderas ribereñas húmedas.

Prefiere praderas montañosas y bordes de bosque con suelo mojado en primavera después del deshielo y que se seca gradualmente durante el verano. No debe esperarse esta especie tuberosa de alta montaña en la llanura del valle de Sacramento.

En excursiones hacia la cuenca de Tahoe y cotas superiores puede aparecer en grupos pequeños, particularmente donde la nieve se funde poco a poco. Calflora presenta apenas varios centenares de observaciones, por lo que no es correcto describirla como un cultivo silvestre abundante en todas partes. Desenterrar tubérculos de una pequeña colonia puede eliminarla del lugar.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas jóvenes emergen después del deshielo. En las zonas montañosas bajas esto puede ocurrir en abril o mayo; en praderas subalpinas altas, en junio o incluso más tarde.

Las flores se abren poco después de las hojas y permanecen visibles durante un tiempo relativamente corto mientras dura la humedad primaveral. Al comenzar el verano seco la vegetación se marchita, las cápsulas se abren y la planta entra en reposo.

Las hojas tiernas crudas son mejores al inicio de la temporada. Los tubérculos persisten bajo tierra durante más tiempo, pero buscarlos sin la planta en flor resulta peligroso y perjudicial para el entorno. La fase florida es la más útil para identificarla.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo. Son tiernas, de sabor bastante suave, y pueden añadirse en pequeña cantidad a una ensalada fría. Como cada ejemplar tiene pocas hojas, no deben recogerse todas: el tubérculo necesita el follaje para acumular reservas nutritivas.

Tubérculo subterráneo: solo con una identificación impecable. PFAF señala expresamente que la «raíz» puede comerse cruda o cocinada y describe el sabor del tubérculo fresco como agradable, algo parecido al rábano.

Sin embargo, el tubérculo es pequeño y otra fuente indica que tradicionalmente algunos órganos subterráneos de este género se preparaban más a menudo con calor.

Solo podría utilizarse un tubérculo entero, identificado mediante su unión directa con una planta florida conocida, bien lavado y limpio de tierra, y exclusivamente donde esté permitido desenterrarlo. En un viaje práctico es preferible recoger algunas hojas y evitar destruir los tubérculos de una pequeña población.

Lo que nunca debe hacerse. No se recogen «bulbitos» desconocidos sueltos ni se intenta reconocerlos por su sabor. Entre los órganos subterráneos parecidos de California hay plantas mortalmente venenosas. Las semillas, cápsulas maduras y tallos ásperos no se recomiendan en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Claytonia perfoliata es anual, presenta un disco foliar mucho mayor, como una copa alrededor del tallo floral, y no tiene un pequeño tubérculo de reserva como este.

Claytonia rubra puede tener tallitos rojizos y hojas pequeñas, pero también es anual. Las bulbosas Toxicoscordion, conocidas como death camas, son mortalmente venenosas y pueden crecer en los mismos ambientes primaverales. Sus hojas lineales y flores de seis piezas se diferencian de las flores de cinco pétalos de Claytonia.

Nunca se desentierra un tubérculo sin la parte aérea completa, especialmente si cerca hay otras bulbosas desconocidas. Estos órganos raramente son tan necesarios para alimentarse sin fuego como para justificar el riesgo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2235
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+lanceolata
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Claytonia_lanceolata

Claytonia parviflora — hojas estrechas de primavera junto a arroyos

Claytonia parviflora

En la orilla de un arroyo primaveral o una ladera húmeda y sombreada de California puede crecer una verdura muy parecida a la conocida lechuga de los mineros.



Claytonia parviflora, tallos delgados con hojas basales estrechas y diminutas flores de cinco pétalos blancas o rosadas

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, sus hojas inferiores suelen ser notablemente más estrechas y el extremo del tallo, más fino y ramificado; entre las hojas apenas se distinguen las diminutas flores blancas o rosadas.

Es Claytonia parviflora, una especie nativa distinta que con frecuencia vive cerca de Claytonia perfoliata. Sus hojas jóvenes pueden comerse crudas. Es importante no fundir dos especies botánicas próximas en una sola descripción, aunque algunas de sus propiedades alimentarias coincidan.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una pequeña anual, normalmente de unos pocos centímetros hasta treinta centímetros de altura. En la base se desarrollan hojas carnosas oblongas o estrechamente espatuladas sobre pecíolos largos. La forma varía considerablemente entre subespecies e incluso poblaciones.



Claytonia parviflora, tallos delgados con hojas basales estrechas y diminutas flores de cinco pétalos blancas o rosadas

Matt Lavin from Bozeman, Montana, USA · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

De la roseta nacen tallos florales finos y jugosos. Más arriba puede encontrarse un par de hojas opuestas, que a veces se unen alrededor del tallo y otras permanecen separadas o forman únicamente un disco pequeño.

En los extremos aparecen grupos de flores diminutas con cinco pétalos blancos o rosados, en ocasiones con nervaduras finas visibles. Después se forman cápsulas pequeñas con semillas negras.

Un carácter importante son las hojas inferiores estrechas, aunque no basta sin examinar el par superior y las flores. Algunas subespecies tienen flores mayores, por lo que para identificar la especie hay que considerar su forma local.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Claytonia parviflora como especie nativa de California, con varios miles de observaciones en hábitats primaverales húmedos: orillas de arroyos, barrancos, laderas sombreadas y bordes mojados de caminos forestales.

Es especialmente frecuente en años con lluvias invernales prolongadas. En el valle de Sacramento puede aparecer en lugares primaverales apropiados y en las estribaciones se encuentra con más frecuencia.

No obstante, Calflora diferencia varias subespecies, incluida la rara ssp. grandiflora, con California Rare Plant Rank 4.2. La comestibilidad general de la especie no justifica recolectar una población escasa de esa subespecie: ante la duda se deja intacto el pequeño grupo.

El nombre popular «lechuga de los mineros» se aplica a diversas claytonias y no permite determinar una especie por sí solo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias otoñales e invernales aparecen hojas basales estrechas y jugosas. En las tierras bajas de California la verdura agradable suele estar disponible entre finales del invierno y la primavera, aproximadamente de febrero a abril.

Las pequeñas flores blancas o rosadas se abren en primavera y pueden seguir apareciendo hasta mayo o junio en estribaciones frescas.

Hacia el verano caluroso y seco la planta normalmente termina su ciclo: las hojas inferiores amarillean, las cápsulas se abren y desaparece la verdura suculenta. Un ejemplar regado puede durar algo más, pero las hojas antiguas se endurecen. Conviene escoger las hojas blandas antes de que los tallos florales se alarguen mucho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y carnosas. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo para Claytonia parviflora ssp. parviflora. Su sabor es suave, algo parecido a la lechuga verde; con suficiente humedad, la hoja resulta agradablemente crujiente.

Pueden pellizcarse con cuidado y comerse frescas después de lavarlas o picarse en una mezcla de ensalada. Otra ficha de PFAF destaca la buena calidad de esta verdura, pero eso no justifica recolectar todas las plantas: algunas deben poder producir semillas.

No trasladar automáticamente las demás partes comestibles de Claytonia perfoliata. Para la conocida lechuga de los mineros existen fuentes sobre flores y tallos crudos. Para C. parviflora, especie diferente, la parte mejor confirmada son las hojas. Por eso las flores, raíces, semillas y cápsulas maduras no se ofrecen aquí como alimentos independientes.

En terrenos mojados, las hojas se ensucian de arena y partículas del suelo; cerca de masas de agua hay que evaluar su calidad. No se recoge verdura cruda de una zanja contaminada o después de tratamientos con herbicidas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Claytonia perfoliata tiene hojas basales más anchas y redondeadas y suele presentar una copa circular continua muy marcada alrededor del tallo, por debajo de las flores. En Claytonia parviflora las hojas inferiores son más estrechas y el par superior puede estar separado.

Claytonia sibirica permanece verde durante más tiempo, con hojas ovaladas y a menudo flores rosas más intensas. Claytonia exigua es mucho menor y presenta hojas estrechas casi filiformes. Las pequeñas flores blancas también aparecen en las estelarias, pero estas difieren en el número y estructura de los pétalos.

El grupo de Claytonia parviflora contiene varias subespecies difíciles de separar. Ante una identificación incierta, especialmente en un hábitat montañoso raro, se aplaza la recolección.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2240
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2241
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+parviflora+ssp.+parviflora

Claytonia perfoliata — lechuga de los mineros tras las lluvias

Claytonia perfoliata

Durante los meses frescos de California aparecen pequeñas agrupaciones de hojas tiernas en terrenos húmedos. La lechuga de los mineros presenta hojas lisas y suculentas, tallos finos y, en primavera, pequeñas flores blancas que parecen salir del centro de un platillo verde. Esa hoja peculiar que rodea el tallo floral es uno de los rasgos más útiles para reconocer una planta adulta.



Claytonia perfoliata, hojas tiernas con una copa verde redondeada que rodea los pequeños ramilletes de flores blancas

Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Al principio del crecimiento se forma junto al suelo una roseta de hojas individuales sobre pecíolos largos y finos. Las hojas pueden ser ovaladas, alargadas o semejantes a un rombo redondeado. Son blandas, verde claro o verde vivo, ligeramente carnosas y sin pubescencia visible. La planta adulta suele ser baja: sus tallos finos alcanzan aproximadamente veinte centímetros.

Cuando comienza la floración, las dos láminas foliares superiores se fusionan alrededor del tallo y parecen formar una única copa casi circular. De su centro sale un pequeño grupo de flores. Cada flor posee cinco pétalos blancos, a veces ligeramente rosados. Son muy pequeñas, de apenas unos milímetros.

No deben buscarse únicamente las hojas superiores redondeadas: antes de florecer, en las plantas jóvenes predominan las hojas ordinarias que crecen junto al suelo.



Claytonia perfoliata, hojas tiernas con una copa verde redondeada que rodea los pequeños ramilletes de flores blancas

Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La lechuga de los mineros está ampliamente distribuida por California, incluido el valle de Sacramento y las estribaciones de Sierra Nevada. Crece especialmente bien donde hace fresco y hay suficiente humedad: a la sombra de robles, en los bordes de bosque, en laderas húmedas, jardines y terrenos alterados.

En condiciones favorables puede formar grupos numerosos, pero esto no significa que cubra uniformemente todo el bosque. Es una planta habitual, no rara, en numerosas regiones del estado. Sin embargo, casi no aparece en los desiertos más calurosos y bajos y termina rápidamente su ciclo en terrenos abiertos que se secan.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante un invierno suave y lluvioso, las hojas jóvenes aparecen después de humedecerse el suelo. En las tierras bajas, la temporada principal suele corresponder al invierno y la primavera.

En California la floración es especialmente característica de febrero a mayo; en las zonas montañosas frescas puede desplazarse. Cuando llega el calor primaveral persistente, la planta se seca. Por ello, las semanas concretas dependen de las lluvias y de la altitud, y no solo de una fecha del calendario.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas. Las hojas jóvenes y jugosas se comen crudas como verdura de ensalada. Son blandas y tienen un sabor herbáceo delicado.

Tallos. Los tallos finos que aún están tiernos también son comestibles crudos y pueden consumirse junto con las hojas.

Flores. Las pequeñas flores blancas o rosadas son igualmente comestibles crudas. Una descripción etnográfica del pueblo miwok menciona la planta como verdura de temporada; el resumen botánico del USDA señala expresamente que sus hojas, tallos y flores son comestibles.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La planta joven todavía no presenta el característico «platillo» y en esa fase otras hierbas primaverales pequeñas pueden parecerse. Después, la combinación de hojas lisas y carnosas, una copa foliar fusionada alrededor del tallo floral y pequeñas flores de cinco pétalos facilita mucho el reconocimiento.

Algunas especies próximas de Claytonia también tienen hojas fusionadas: un solo rasgo no basta para determinar la especie.

Hay otra peculiaridad alimentaria de esta verdura: UC IPM señala que la lechuga de los mineros puede acumular oxalatos solubles. Por eso no conviene comerla en grandes cantidades, especialmente si existen restricciones alimentarias relacionadas con los oxalatos.

FUENTES

- UC IPM, lechuga de los mineros: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/miners-lettuce/
- USDA Forest Service, Claytonia perfoliata, partes comestibles: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/claper
- Calflora, distribución californiana: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2244
- S. A. Barrett y E. W. Gifford, Miwok Material Culture: Greens (1933): https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/greens.html

Claytonia rubra — hojas tiernas y brotes rojizos de primavera

Claytonia rubra

Después de las lluvias invernales pueden verse en las laderas abiertas entre robles dispersos pequeñas plantas jugosas de tallos rojizos. Sus hojas recuerdan a una lechuga en miniatura y en el extremo del brote se abren flores blanquecinas o rosadas casi imperceptibles.



Claytonia rubra, pequeña planta de tallos rojizos y hojas carnosas redondeadas con flores blancas rosadas

Jim Morefield (James D. Morefield) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Es Claytonia rubra, una especie nativa emparentada con la lechuga de los mineros. Sus hojas jóvenes y brotes tiernos pueden comerse crudos. Es importante distinguirla de la Claytonia perfoliata de mayor tamaño: aunque pertenecen al mismo grupo, difieren en dimensiones, forma foliar y preferencias de humedad.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una anual pequeña, frecuentemente de pocos centímetros y a veces de diez a quince centímetros de altura. Tiene una raíz delgada y varios tallitos suculentos, a menudo rosa rojizos, especialmente en plantas jóvenes expuestas al sol.

En la base aparecen hojas pequeñas redondeadas, espatuladas u ovaladas sobre pecíolos. Más arriba, en ocasiones se distingue un par de hojas parcialmente unidas alrededor del tallo floral, que forman una pequeña plataforma en forma de copa. A diferencia de la lechuga de los mineros habitual, esta copa es generalmente pequeña y puede tener otra forma.

Las flores se agrupan en un pequeño ramillete terminal; cada una tiene cinco pétalos blancos o rosa pálido, a menudo con venas apenas visibles. Después de la polinización aparecen cápsulas pequeñas que se abren y expulsan semillas negras.

Hacia finales de primavera los tallos pueden volverse muy rojos, las hojas amarillean y los brotes finos se secan. El color rojo, por sí solo, no es un carácter absoluto: para identificarla se necesitan las flores, las hojas y su forma de crecimiento.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Claytonia rubra como especie nativa de California y recoge casi mil observaciones, entre ellas en laderas de Sierra Nevada, la cordillera de las Cascadas y las cordilleras costeras.

Se relaciona más con bordes de bosque primaverales relativamente secos, robledales abiertos y matorrales que Claytonia sibirica, más jugosa y propia de bosques húmedos.

Después de las lluvias invernales puede formar pequeños grupos en laderas apropiadas de las estribaciones, entre otras anuales de primavera. En el centro del valle de Sacramento puede aparecer sobre suelos adecuados, pero no debe describirse como una verdura omnipresente de todos los céspedes.

Las subespecies y formas difieren en las dimensiones del par superior de hojas, por lo que en lugares difíciles es útil una clave botánica.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las primeras lluvias persistentes de otoño e invierno germinan las semillas y aparecen hojas basales tiernas. En las estribaciones cálidas, la vegetación se ve mejor durante el invierno y comienzos de primavera; en bosques más frescos su desarrollo se desplaza a marzo y mayo.

La floración suele tener lugar en primavera, a veces hasta principios de verano en regiones altas. Con el alargamiento de los tallos florales, la planta envejece, los tallos se vuelven más rojos y las hojas se endurecen gradualmente.

Al comenzar el verano caluroso y seco, la mayoría de estas anuales se seca y desaparece de la superficie. Para comer crudo se necesitan hojas jóvenes blandas y puntas carnosas, no los tallitos marrones restantes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma directamente su consumo crudo. Son suaves, ligeramente jugosas y semejantes a la lechuga de los mineros habitual, aunque después del tiempo seco pueden tener un sabor vegetal más intenso.

Una pequeña porción puede lavarse con agua potable limpia y mezclarse con otras verduras frescas. Como la planta es diminuta, no es necesario arrancar una colonia entera para obtener unos pocos gramos.

Tallitos jóvenes y tiernos. PFAF también confirma su consumo crudo antes de que se endurezcan. Las puntas blandas pueden separarse junto con las hojas y comerse frescas mientras la planta no se haya secado. Los tallos fructíferos duros y las cápsulas maduras no son el mismo alimento.

Práctica alimentaria. Las claytonias emparentadas se han utilizado como verduras de primavera en el oeste de Norteamérica. Aquí basta la preparación de ensalada fría sin calentamiento. Las semillas y raíces no se incluyen, porque la fuente específica no las confirma como alimentos crudos independientes.

Las hojas cercanas al suelo pueden ensuciarse con arena o desechos animales. Las plantas de céspedes tratados con herbicidas y zanjas sucias no son adecuadas para comer crudas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Claytonia perfoliata suele ser mayor y presenta una copa ancha y continua bajo las flores. Claytonia parviflora tiene hojas inferiores más estrechas y pequeñas flores; algunas de sus formas solo se distinguen con seguridad durante la floración.

Claytonia exigua es mucho menor, con hojitas muy estrechas, y también puede enrojecer por la sequía. Las estelarias, Stellaria, tienen hojas blandas, pero sus flores son distintas, con pétalos blancos profundamente divididos.

Por tanto, no debe identificarse una claytonia solo por el tallo rojo. Para comerla cruda es necesario comprobar varios rasgos de una misma planta y no mezclar diferentes anuales en un mismo puñado.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2247
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+rubra

Claytonia sibirica — flores rosadas y hojas tiernas de bosques húmedos

Claytonia sibirica

En los bosques frescos y húmedos de la costa septentrional de California puede aparecer una suave alfombra verde de la que sobresalen pequeñas flores rosas de cinco pétalos. Si se observa con atención, en la parte inferior se distinguen hojas anchas y ovaladas, muy distintas de la copa redonda de la lechuga de los mineros habitual.



Claytonia sibirica, hojas ovaladas suculentas y flores rosas de cinco pétalos en suelo forestal húmedo

Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Es Claytonia sibirica, una verdura primaveral nativa del noroeste de Norteamérica. Sus hojas jóvenes pueden comerse crudas; recuerdan a una lechuga suave, a veces con un leve regusto terroso.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una perenne baja o una planta de vida corta, dependiendo de las condiciones, normalmente de diez a veinte centímetros de altura. Desde la base parten varios tallitos finos y carnosos, que pueden extenderse ligeramente por el suelo.

Las hojas son alternas o aparecen en pares cerca del extremo superior del brote. Tienen forma ovalada u ovada, con una punta notablemente aguda o algo redondeada; el pecíolo de las inferiores es más largo.



Claytonia sibirica, hojas ovaladas suculentas y flores rosas de cinco pétalos en suelo forestal húmedo

Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

En Claytonia perfoliata, las dos hojas fusionadas de la parte superior del tallo floral forman una copa circular característica. Aquí no aparece ese disco entero habitual.

Las flores son normalmente rosas o blanco rosadas, cada una con cinco pétalos y pequeños estambres amarillos; en un tallo florido hay varias. Después de florecer se forman cápsulas pequeñas y secas con semillas.

Las hojas y los brotes blandos son carnosos al tacto, aunque con el calor seco pueden perder brillo. Con el tiempo forman pequeñas agrupaciones bajo la semisombra forestal.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Claytonia sibirica como especie nativa de California, registrada en matorrales costeros del norte, bosques de secuoyas, bosques de abeto de Douglas, bosques mixtos perennifolios, bosques de abeto rojo y comunidades húmedas de ribera.

Sus hábitats más típicos son bosques costeros septentrionales frescos, cañones húmedos y orillas sombreadas de arroyos. No es una verdura común de los céspedes de la llanura urbana, seca y calurosa, del valle de Sacramento.

Tras un invierno lluvioso, algunas poblaciones pueden cubrir el suelo blando del bosque con numerosas hojas. Pero cerca de los arroyos las plantas crudas crecen a menudo sobre suelos húmedos y bajos, a los que pueden llegar microbios procedentes del agua y desechos animales. Por ello la limpieza del lugar es fundamental.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En la costa de clima suave las hojas pueden mantenerse durante buena parte del año, aunque las mejores para comer son las nuevas, producidas en la estación fresca y húmeda.

En bosques montañosos fríos, el crecimiento primaveral comienza tras el deshielo. Según la ficha específica, en climas templados la floración suele darse de abril a julio.

En la costa del norte de California las flores rosadas pueden abrirse en distintas semanas de primavera y comienzos de verano, según las lluvias. Después se desarrollan cápsulas y las hojas viejas suelen adquirir mayor amargor durante el verano.

Por tanto, la referencia alimentaria no es todo el tiempo que puede verse la mata, sino la aparición de hojas frescas y carnosas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y tiernas. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Claytonia sibirica. Son blandas y algo mucilaginosas, con sabor vegetal moderado, parecido a la lechuga. En algunas plantas se aprecia un ligero regusto terroso, que recuerda a la remolacha cruda.

Pueden recogerse unas pocas hojas, lavarse con agua potable y comerse frescas o mezcladas con hierbas de sabor más intenso. En la costa septentrional húmeda, la calidad de las hojas suele ser mejor que en ejemplares resecos durante el verano.

Partes no incluidas. Aunque en Calflora se encuentra una mención general a la parte aérea comestible, PFAF confirma de manera separada y más fiable precisamente las hojas. Por eso las raíces, semillas y frutos maduros no se presentan aquí como alimentos crudos independientes. Tampoco deben recomendarse los tallos tiernos sin otra confirmación específica de esta especie.

Sobre todo, no se recogen hojas empapadas por agua de un arroyo contaminado: un enjuague sencillo no vuelve seguras las hojas infectadas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Claytonia perfoliata, la conocida lechuga de los mineros, tiene en el tallo floral una copa redondeada completa de hojas fusionadas. En Claytonia sibirica las hojas suelen ser independientes, más ovadas, y las flores claramente rosadas.

Claytonia parviflora también puede tener hojas tiernas y pequeñas flores blanquecinas, pero es una anual primaveral de hojas basales más estrechas. Cerca de arroyos crecen otras plantas de hojas lisas y ovaladas: no bastan una textura suave y un color rosado.

Para determinar la especie son importantes la forma foliar, la estructura floral, el ciclo de vida y su distribución forestal concreta.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2251
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Claytonia+sibirica
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px1048

Clinopodium douglasii — yerba buena aromática de robledales costeros

Clinopodium douglasii

A la sombra fresca de robles o secuoyas de California pueden verse brotes finos y rastreros con pequeñas hojas redondeadas. La planta casi se esconde entre la hojarasca del bosque, pero sus hojas desprenden un aroma suave, dulce y mentolado.



Clinopodium douglasii, tallos delgados rastreros y hojas pequeñas redondeadas de borde crenado con flores blancas axilares

Gordon Leppig and Andrea J. Pickart / US Fish and Wildlife Service · Public domain · Wikimedia Commons

Es la yerba buena, una planta aromática nativa. Sus hojas frescas y pequeñas flores pueden comerse sin fuego, ya sea como complemento aromático o maceradas en agua fría.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una perenne baja de la familia de las lamiáceas, generalmente de solo cinco a quince centímetros por encima del suelo. Sus brotes son finos y largos, se lignifican parcialmente, se extienden por el terreno y forman alfombras poco densas.

Las hojas son opuestas, con pecíolos cortos, aproximadamente de uno a tres centímetros, ovaladas o redondeadas y de borde superficialmente crenado. Su cara superior es verde, a veces brillante, y la inferior más clara.



Clinopodium douglasii, tallos delgados rastreros y hojas pequeñas redondeadas de borde crenado con flores blancas axilares

Iamnotabunny · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las pequeñas flores tubulares aparecen en las axilas de las hojas. Son blancas o rosa pálido, con corola bilabiada. Al frotar suavemente una hoja aparece un agradable olor a menta, pero la planta no forma espigas florales largas y erguidas como muchas especies de Mentha.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Clinopodium douglasii es una especie nativa de California, distribuida principalmente por los bosques costeros y septentrionales húmedos.

Crece entre robles, en bosques mixtos de coníferas, bajo árboles en laderas sombreadas, cañones y algunos barrancos forestales. Según las observaciones de Calflora, abundan especialmente los registros en Marin, San Mateo, Santa Cruz y Monterey; en el condado de Sacramento hay pocas observaciones naturales.

Esta especie tapizante no es propia del valle seco y abierto.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Sus hojas perennifolias pueden permanecer casi todo el año donde hay sombra y humedad estival. El crecimiento más tierno aparece especialmente después de las lluvias y durante la primavera.

La floración ocurre principalmente entre primavera y verano, aunque en las regiones más frías empieza más tarde. En lugares calurosos que se secan, la parte aérea puede marchitarse parcialmente.

Conviene recoger solo unas pocas hojas frescas de grupos densos y sanos, sin destruir el conjunto de tallos rastreros.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas frescas. El Servicio de Parques Nacionales de Estados Unidos describe las hojas de yerba buena como comestibles. Un proyecto educativo de Santa Clara University precisa que también se comen crudas, no solamente en infusión. Aportan a la comida fría un aroma dulce y ligeramente mentolado.

Flores. La misma fuente etnobotánica universitaria confirma expresamente el consumo crudo de las pequeñas flores, cuyo aroma recuerda al de la menta de jardín.

Puede dejarse una pequeña cantidad de hojas durante un breve periodo en agua potable fría para preparar una bebida aromática, pero el té caliente no forma parte de esta alimentación sin fuego.

Las raíces y los tallos viejos y duros no se utilizan como alimento.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Mentha canadensis y M. spicata suelen tener tallos cuadrados erguidos y hojas dentadas de mayor tamaño, mientras la yerba buena se extiende mediante brotes finos rastreros.

Algunas plantas ornamentales tapizantes y otras especies de hojas redondeadas pueden parecerse, pero no presentan las pequeñas flores bilabiadas características en las axilas foliares.

El olor a menta por sí solo no basta para identificarla: entre las lamiáceas aromáticas existen especies no adecuadas para consumo. Debe compararse todo el brote, las hojas, las flores y el hábitat forestal.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11541
- https://www.nps.gov/articles/000/sfan_botany-news_spring-2022.htm
- https://www.scu.edu/community-heritage-lab/ohlone-heritage-hub/ohlone-native-plant-garden/yerba-buena/

Coriandrum sativum — hojas de cilantro y frutos aromáticos secos

Coriandrum sativum

En un huerto fresco aparece a veces una verdura aromática de hojas divididas que en Estados Unidos suele llamarse cilantro. Conforme crece la planta, las hojas situadas en las partes superiores del tallo se vuelven cada vez más finas; después se abren pequeñas flores blanco rosadas agrupadas en umbelas.



Coriandrum sativum, hojas de cilantro divididas, pequeñas umbelas blancas y frutos redondos acanalados

Schlaghecken Josef · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Es Coriandrum sativum, el cilantro o coriandro, introducido en California como hortaliza y planta condimentaria. Las hojas jóvenes se comen crudas y los frutos maduros secos, una vez limpiados, proporcionan una especia aromática sin calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, generalmente de veinte a setenta centímetros de altura, con un tallo relativamente delgado, erguido y ramificado.

Las hojas inferiores, sostenidas por pecíolos largos, son anchas, redondeadas y profundamente divididas en varios lóbulos dentados. Las hojas superiores se vuelven bipinnadas o tripinnadas, con segmentos muy estrechos, casi filiformes.



Coriandrum sativum, hojas de cilantro divididas, pequeñas umbelas blancas y frutos redondos acanalados

H. Zell · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Al frotarlas, las hojas y los tallos jóvenes desprenden un aroma fuerte y característico. Las inflorescencias son pequeñas umbelas compuestas de flores blancas o rosa pálido; los pétalos externos a veces son mayores que los interiores.

Después de florecer se forman frutos redondos, acanalados y amarillento parduzcos de varios milímetros de diámetro, cada uno de los cuales contiene dos semillas. Los frutos secos desprenden un aroma especiado distinto, más cálido.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Coriandrum sativum procede de la región mediterránea oriental y Asia occidental y se cultiva en California como cilantro y especia. Royal Botanic Gardens, Kew, registra su introducción en California, y los listados florísticos locales del condado de Santa Cruz señalan su presencia fuera de las plantaciones habituales.

Sin embargo, no es una planta omnipresente de las praderas ni los bosques naturales del estado. Es más probable encontrar ejemplares nacidos espontáneamente en un antiguo bancal, cerca de un huerto o sobre terreno húmedo alterado junto a viviendas.

Las plantas de campos agrícolas tratados y zanjas de aguas residuales no son adecuadas para consumirse crudas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante la época fresca, las hojas nuevas aparecen rápidamente después de germinar las semillas. En el valle de Sacramento y otras tierras bajas cálidas, las hojas son más agradables en invierno y a comienzos de primavera. Con el calor veraniego, la planta se alarga rápidamente, florece y pierde su ternura.

En las regiones costeras, el periodo fresco para cosechar hojas puede ser más largo. Las umbelas blancas se forman en primavera y a principios de verano; hacia mediados o finales de verano maduran los frutos redondos y secos.

Para comer hojas interesa la etapa temprana; para utilizar los frutos como especia, su madurez seca y completa.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y puntas tiernas. Plants For A Future y otras fuentes alimentarias confirman que pueden consumirse crudas. Se pican finamente y se añaden a verduras frías, mezclas de fruta o frijoles.

El sabor intenso se percibe de forma distinta entre las personas: a unas les parece cítrico y a otras les recuerda al jabón.

Frutos secos completamente maduros. Pueden triturarse cuidadosamente en frío hasta obtener un polvo y añadirse como especia a un aderezo frío o a comida preparada. Colorado State University Extension describe esta forma de utilizar los frutos secos que contienen las semillas.

No se recogen frutos verdes inmaduros de una umbelífera desconocida. Tampoco se incluyen las raíces ni los tallos viejos y rígidos en la lista de alimentos crudos para un viaje. Los frutos secos se emplean en pequeñas cantidades como condimento, no se comen en grandes porciones por sí solos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En la fase temprana, Petroselinum crispum, el perejil, tiene hojas divididas parecidas, aunque su olor y la forma de sus frutos son diferentes.

Conium maculatum y especies de Cicuta pueden ser mortalmente venenosas. Sus hojas se parecen exteriormente a las de otras plantas comestibles de la familia de las apiáceas.

No es posible distinguir con seguridad el cilantro basándose únicamente en su olor, la forma de las hojas o el hecho de que crezca cerca de un huerto. Es indispensable reconocer el ejemplar adulto por las hojas de diferentes alturas, las umbelas floridas y los frutos redondos y acanalados. Ante la menor duda se deja la planta sin recolectar.

FUENTES

- https://powo.science.kew.org/taxon/840760-1
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Coriandrum+sativum
- https://santacruzmuseum.org/wp-content/uploads/2021/07/Annotated-Checklist-of-the-Vascular-Plants-of-Santa-Cruz-County-California_Dylan-Neubauer_2013.pdf
- https://ucanr.edu/sites/default/files/2020-09/335846.pdf

Corylus cornuta ssp. californica — avellanas ocultas en una envoltura alargada

Corylus cornuta ssp. californica

Junto a arroyos y en bordes de bosque sombreados de California crece a veces un arbusto alto y extendido, con hojas redondeadas y dentadas. En otoño pueden distinguirse pequeñas nueces, cada una escondida en una larga envoltura tubular verde, semejante al pico de un ave.



Corylus cornuta ssp. californica, arbusto con hojas dentadas redondeadas y avellanas dentro de una larga envoltura tubular verde

US Bureau of Land Management (autor individual no indicado) · Public domain · Wikimedia Commons

Es Corylus cornuta ssp. californica, el avellano de pico californiano. Dentro de la envoltura firme hay un núcleo de sabor conocido, parecido al de las avellanas de huerto, que puede comerse crudo. Sin embargo, la envoltura verde puede estar cubierta por pelos irritantes y la cosecha suele ser pequeña en comparación con el avellano cultivado.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio que suele alcanzar de dos a cuatro metros de altura, con varios troncos y un conjunto ancho de ramas. Los brotes jóvenes son bastante flexibles y vellosos, y se vuelven leñosos con el tiempo.

Las hojas son alternas, redondeadas o ampliamente ovaladas, con la base acorazonada y dientes agudos en el margen, a veces claramente doblemente dentado.



Corylus cornuta ssp. californica, arbusto con hojas dentadas redondeadas y avellanas dentro de una larga envoltura tubular verde

Fungus Guy · Public domain · Wikimedia Commons

En primavera cuelgan de las ramas largos amentos masculinos, que se habían formado antes y se abren previamente a la aparición de las hojas. Las flores femeninas son muy pequeñas y están ocultas en yemas; al exterior sobresalen estigmas rojizos.

Después se forman las nueces, encerradas en una envoltura de brácteas fusionadas que se alarga mucho y se estrecha hacia el extremo. De ahí procede su nombre inglés, beaked hazel.

La superficie de la envoltura presenta pelos pequeños y rígidos que pueden irritar la piel. La nuez madura del interior es redonda u ovada, marrón, de cáscara dura y núcleo claro y oleaginoso.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora utiliza el nombre moderno Corylus cornuta ssp. californica para la subespecie local. En el estado se conocen aproximadamente mil quinientas observaciones, especialmente numerosas en Marin, Humboldt, Santa Cruz, Sonoma, Trinity y las estribaciones de Sierra Nevada.

El arbusto crece junto a arroyos, en los bordes frescos de los bosques, laderas y comunidades de árboles relativamente abiertas.

No es una especie habitual de los céspedes de la ciudad de Sacramento; en Placer y El Dorado aparece en lugares forestales más húmedos.

Puede formar grupos, pero muchos años las ardillas, los arrendajos y otros animales consumen casi todas las nueces. La presencia de avellanos en una plantación ornamental tampoco significa que la recolección esté permitida a todo el mundo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los amentos que liberan polen pueden abrirse ya a finales de invierno, antes de que se desplieguen por completo las hojas. Las hojas jóvenes aparecen en primavera y los frutos, ocultos entre brácteas, crecen durante el verano.

Plants For A Future indica para Corylus cornuta la maduración de las semillas en septiembre y octubre. Las fechas cambian un poco en la costa fresca y en las montañas.

Una nuez inmadura tiene el interior blando y su envoltura coriácea permanece verde y muy cerrada. A medida que madura, la cáscara dura se vuelve marrón y la nuez empieza a separarse de su envoltura.

A menudo resulta más fácil recoger una nuez madura después de su caída natural, pero el suelo debe estar limpio y seco.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo el núcleo de la nuez madura. La guía específica Plants For A Future confirma el consumo crudo de Corylus cornuta. La subespecie californiana pertenece al mismo taxón botánico a nivel de especie y su presencia en California está confirmada por separado en Calflora.

Se extrae la nuez de su envoltura madura en forma de pico, se rompe la cáscara marrón y se come el núcleo claro. Es ligeramente dulce y oleaginoso, con un sabor cercano al de la avellana cultivada. No requiere calentamiento.

Limpieza segura. La envoltura externa provista de pelos rígidos puede engancharse en la piel, por lo que se retira con una herramienta o guantes gruesos. La envoltura no se come.

Se desechan las nueces con moho, cáscara ablandada por la podredumbre u olor amargo y rancio. El núcleo fresco puede triturarse en frío, pero no conviene almacenarlo pelado durante mucho tiempo.

Las hojas, amentos masculinos, corteza y raíces no están incluidos entre los alimentos. Aunque puedan recogerse varias nueces, no deben arrancarse todos los frutos todavía verdes que necesitan madurar.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En el avellano cultivado, Corylus avellana, la envoltura que rodea la nuez es más corta y menos alargada, y el arbusto se encuentra más frecuentemente en jardines.

El avellano californiano se reconoce principalmente por su largo «pico» alrededor de la nuez, sus amentos anteriores al despliegue de las hojas y sus hojas redondeadas y dentadas.

Los abedules Betula también producen amentos masculinos y hojas dentadas, pero sus estructuras fructíferas son completamente distintas: no forman una nuez grande dentro de una envoltura tubular.

En algunas formas próximas de Corylus varía el tamaño foliar; para determinar exactamente la subespecie hay que considerar la geografía y los caracteres botánicos. No se come una nuez forestal desconocida solo porque esté encerrada en una cubierta verde.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10818
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=10818
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Corylus+cornuta

- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Corylus_cornuta.jpg

Crataegus douglasii — frutos otoñales casi negros de las riberas

Crataegus douglasii

En los bordes húmedos de los bosques del norte montañoso de California puede crecer un árbol espinoso que en primavera presenta corimbos de flores blancas y hacia el otoño produce pequeñas manzanas casi negras. Es Crataegus douglasii, el espino de Douglas, conocido en inglés como black hawthorn.



Crataegus douglasii, espino de hojas ovaladas y flores blancas primaverales con pequeños frutos casi negros en otoño

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus frutos maduros pueden ser notablemente más agradables que los de muchos espinos europeos de pulpa harinosa y pueden comerse crudos. Sin embargo, varios componentes seminales duros pueden ocupar gran parte del volumen de cada fruto: la parte alimentaria principal es la pulpa.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente forma un arbusto denso o un árbol pequeño, a veces de varios metros de altura. Las ramas llevan espinas fuertes y rectas, especialmente los brotes laterales jóvenes; algunos ejemplares viejos parecen tener relativamente pocas espinas.

Las hojas son alternas, ovaladas u obovadas, con dientes en la mitad superior del margen. Los lóbulos son menos pronunciados que en numerosos espinos europeos.



Crataegus douglasii, espino de hojas ovaladas y flores blancas primaverales con pequeños frutos casi negros en otoño

Kymi · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En primavera aparecen pequeñas agrupaciones de flores blancas de cinco pétalos. En su centro se observan estambres con anteras rosadas o rojizas.

Después de florecer se forman frutos verdes que se tornan gradualmente rojos y luego púrpura oscuro, hasta casi negros. En el extremo de cada fruto persiste un pequeño cáliz estrellado. En su interior pueden encontrarse hasta cinco estructuras seminales grandes y duras, apretadas unas contra otras.

Botánicamente son pequeños pomos, es decir, frutos del tipo de la manzana, y no bayas verdaderas con un único hueso.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Crataegus douglasii está distribuido principalmente por el noroeste del Pacífico y el norte de California. En el estado aparece cerca de llanuras de inundación, praderas húmedas, bordes forestales y estribaciones frescas.

Junto a la llanura cálida y seca del valle de Sacramento no se considera uno de los árboles frutales silvestres más abundantes.

Los espinos plantados y las formas introducidas pueden dificultar la interpretación de su distribución: en un registro de la flora natural es importante diferenciar un árbol silvestre de otro de jardinería.

En un lugar junto al arroyo los frutos pueden ser numerosos, aunque la temporada depende de la humedad y de las heladas tardías.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera brotan las hojas y poco después aparecen las flores blancas, normalmente entre abril y junio según la altitud. Después de la polinización, los frutos permanecen verdes durante varios meses.

Al terminar el verano comienzan a enrojecer y en otoño se vuelven púrpura oscuro o casi negros. En algunos lugares frescos la maduración se retrasa hasta septiembre u octubre.

Más tarde las hojas amarillean y caen. La llamativa copa blanca de primavera no señala la temporada alimentaria de los frutos. Un fruto seco que haya pasado los fríos del invierno tampoco tiene la calidad de una pulpa tierna recién madura.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos completamente maduros. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de los frutos maduros de Crataegus douglasii. La pulpa es dulce o agridulce y relativamente jugosa para un fruto tan pequeño; los ejemplares más agradables son los blandos y completamente oscuros.

Pueden comerse frescos tras separar las estructuras seminales duras del interior. **No deben morderse ni triturarse junto con la pulpa:** las semillas de diversas plantas de la familia Rosaceae contienen compuestos cianogénicos.

Pulpa aplastada en frío. Otra forma de utilizar exactamente la misma parte alimentaria, sin calentamiento, consiste en aplastar la pulpa ya separada de las semillas, comerla inmediatamente o mezclarla con otros frutos.

La fuente también menciona secar frutos para conservarlos. En una preparación sin fuego, conviene retirar antes los componentes seminales y secar por completo la pulpa blanda en un lugar limpio y ventilado. Los frutos con moho no se utilizan.

Las hojas, la corteza y las semillas no son partes alimentarias recomendadas en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Crataegus monogyna, el espino albar europeo descrito por separado, suele tener hojas con lóbulos más profundos y frutos maduros rojos. Crataegus douglasii presenta normalmente lóbulos menos marcados y frutos casi negros.

Otros espinos nativos pueden tener flores semejantes, de modo que la identificación exige examinar conjuntamente hojas, espinas y frutos.

También hay que distinguirlo de otros arbustos con frutos negro púrpura: el pequeño pomo del espino conserva en el extremo un cáliz y contiene varios componentes seminales grandes. El color por sí solo no permite determinar la especie.

Los árboles junto a carreteras o tratados mediante pulverizaciones no son adecuados para recolectar frutos destinados al consumo crudo.

FUENTES

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Crataegus+douglasii
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/cradou
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Crataegus+douglasii
- https://plants.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_crdo2.pdf

Crataegus laevigata — hojas lobuladas y pequeños frutos rojos de otoño

Crataegus laevigata

En jardines antiguos y a lo largo de setos abandonados puede aparecer un pequeño árbol espinoso con flores blancas en primavera y frutos rojos en otoño. Sus hojas están divididas en lóbulos relativamente poco profundos y sus flores presentan dos o tres estilos.



Crataegus laevigata, pequeño árbol espinoso de hojas poco lobuladas, flores blancas y frutos rojos redondeados

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es el espino europeo de dos estilos, Crataegus laevigata, una especie que raramente se asilvestra en California. Su pulpa madura y sus hojas tiernas de primavera pueden comerse sin calentarlas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto o árbol caducifolio de tres a siete metros de altura, a veces mayor. Sus ramas llevan espinas fuertes y afiladas.

Las hojas son alternas, con la base cuneiforme y generalmente entre tres y cinco lóbulos redondeados relativamente poco profundos. El margen presenta dientes principalmente cerca de la punta de cada lóbulo.



Crataegus laevigata, pequeño árbol espinoso de hojas poco lobuladas, flores blancas y frutos rojos redondeados

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En primavera aparecen grupos de flores pequeñas dispuestas en corimbos, cada una con cinco pétalos blancos o rosados. En el centro suelen apreciarse dos o tres estilos, un rasgo importante para distinguir esta especie de otros espinos.

El fruto es un pequeño pomo redondo y rojo de aproximadamente un centímetro de diámetro. Dentro de su pulpa harinosa suele haber dos o tres componentes seminales duros.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Crataegus laevigata como especie no nativa de California y reúne apenas alrededor de una decena de observaciones.

Es principalmente un árbol de parques y plantaciones antiguas, no un espino silvestre abundante. Pueden aparecer ejemplares naturalizados donde las aves han transportado semillas desde jardines.

La mayoría de los espinos presentes en la naturaleza californiana pertenece a otras especies. No debe aplicarse este nombre a cualquier arbolito espinoso de frutos rojos. Para recoger frutos en terrenos privados se necesita permiso del propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas jóvenes y tiernas aparecen en primavera, cuando también se abren las flores blancas. Los frutos se desarrollan después y la pulpa de los pequeños pomos rojos está disponible cuando maduran completamente, desde finales del verano hasta el otoño.

Estas referencias estacionales proceden del campo ruso de temporada de la ficha maestra, no del apartado narrativo del artículo original, que quedó sin completar. No se atribuyen meses precisos no documentados por ese campo. La selección alimentaria debe basarse además en la madurez real del fruto y la ternura de las hojas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos maduros. Plants For A Future indica expresamente que Crataegus laevigata puede comerse crudo. Los frutos son harinosos y poco jugosos, con varios huesecillos grandes y duros.

La pulpa puede separarse cuidadosamente y comerse fresca, sin masticar ni romper esas estructuras internas.

Hojas jóvenes y puntas de brotes muy tiernas. También están confirmadas como alimentos crudos. Sirven para una pequeña ensalada primaveral; las ramas espinosas exigen precaución al recolectar.

Las semillas no deben abrirse ni emplearse como frutos secos. Las hojas de brotes viejos y otras partes no constituyen la parte alimentaria principal.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Crataegus monogyna, descrito también en el atlas, suele tener hojas con lóbulos más profundos, un solo estilo por flor y un componente seminal duro dentro del fruto.

Los frutos maduros de Crataegus douglasii son más oscuros, casi negros.

Sin embargo, existen híbridos entre espinos: el número de estilos y la forma foliar deben examinarse junto con el fruto y la rama. Un fruto rojo de un arbusto espinoso desconocido no demuestra que pueda comerse.

Los componentes seminales duros de los espinos no son pulpa comestible.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12394
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Crataegus+laevigata
- https://ask.ifas.ufl.edu/publication/ST210

Crataegus monogyna — flores blancas y pomos rojos entre ramas espinosas

Crataegus monogyna

En bordes húmedos de bosque y cerca de jardines antiguos de las costas central y septentrional de California puede aparecer un arbusto espinoso o un árbol pequeño.



Crataegus monogyna, ramas espinosas con hojas profundamente lobuladas, flores blancas y pequeños pomos rojos

MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En primavera se cubre de flores blancas y en otoño sus ramas llevan numerosos frutos pequeños y redondeados de color rojo. Es Crataegus monogyna, el espino albar de un solo estilo, introducido desde Europa y naturalizado en algunos lugares.

La pulpa blanda de sus frutos maduros es comestible cruda, pero dentro hay estructuras seminales duras que no deben morderse. También se han descrito los brotes jóvenes y tiernos como verdura cruda.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto o árbol caducifolio, generalmente de dos a seis metros de altura y en ocasiones mayor.



Crataegus monogyna, ramas espinosas con hojas profundamente lobuladas, flores blancas y pequeños pomos rojos

Krzysztof Golik · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En las ramas aparecen espinas fuertes y rectas de varios centímetros de longitud, especialmente en brotes antiguos.

Las hojas son alternas, de tres a cinco lóbulos profundos que parecen dedos redondeados, con dientes en el margen.

En primavera se abren numerosas flores blancas de cinco pétalos, reunidas en pequeños grupos. En su centro se observan los estambres y normalmente un solo estilo.

Después se desarrollan pequeños pomos redondos y rojos: botánicamente son frutos del tipo de una manzana en miniatura, no bayas ni drupas de cerezo.

Dentro hay una estructura dura que contiene la semilla, a menudo percibida como un solo hueso. Hacia finales del verano los frutos verdes se vuelven rojos y se ablandan; en otoño su pulpa puede ser harinosa y ácida.

El árbol debe identificarse mediante el conjunto de hojas, flores, espinas y frutos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Crataegus monogyna una especie no nativa de invasividad limitada. Hay especialmente numerosos registros en los condados de Marin y San Mateo, además de Sonoma, Humboldt, Placer, Sacramento y otros.

Prefiere suelos húmedos junto a arroyos, bordes forestales, pastizales antiguos y plantaciones abandonadas.

En el Valle Central pueden aparecer ejemplares aislados alrededor de jardines viejos y terrenos regados, pero en las comunidades naturales de Sacramento es menos característico que en la costa septentrional.

Algunos árboles son antiguas plantaciones ornamentales. Los frutos visibles sobre una cerca no se convierten por ello en propiedad pública.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con el calor primaveral brotan las hojas y después se abren las flores blancas, a menudo entre abril y junio según la región.

Los pomos verdes se forman a finales de primavera y en verano y se vuelven rojos paulatinamente. En las zonas costeras y las estribaciones, los frutos maduros suelen encontrarse entre agosto y octubre, y a veces permanecen más tiempo en las ramas.

Después de las primeras noches frescas la pulpa puede ablandarse. Los brotes jóvenes comestibles están disponibles antes, solo mientras permanecen tiernos y no han desarrollado espinas rígidas.

Durante el invierno el árbol pierde las hojas y normalmente no produce nuevas partes crudas aprovechables.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa blanda de frutos rojos completamente maduros. Plants For A Future confirma de manera expresa su consumo crudo.

El sabor es algo seco y harinoso; no siempre resulta tan agradable como el de una manzana cultivada, aunque puede percibirse una dulzura ligera.

Se abre el fruto y se separa la pulpa rojiza o amarillenta de los componentes seminales internos duros. No deben romperse ni triturarse las semillas: en espinos y otras rosáceas pueden contener compuestos cianogénicos.

Brotes jóvenes y tiernos. La ficha específica documenta por separado su consumo crudo. Las puntas primaverales se comen en pequeñas cantidades mientras están blandas y no se han lignificado.

Las ramitas espinosas viejas y las hojas de etapas avanzadas no están incluidas.

En algunos libros alimentarios se describen purés secos de frutos. No deben presentarse como polvos seguros si no se han retirado completamente los componentes seminales.

Las plantaciones industriales y junto a carreteras no son adecuadas para alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California existen otros Crataegus, nativos y llegados de fuera, que difieren en la profundidad de los lóbulos foliares, el número de estilos y la cantidad de componentes seminales del fruto.

Los manzanos ornamentales del género Malus también poseen flores blancas y pequeños frutos rojos, pero difieren en las espinas y las hojas.

El toyón Heteromeles arbutifolia también produce frutos rojos en otoño, pero mantiene hojas perennes que no están profundamente lobuladas. Su consumo crudo es objeto de dudas y su artículo permanece en pausa por seguridad.

No puede identificarse una especie comestible basándose en un único fruto rojo sin observar hojas y flores.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8429
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8429
- https://pfaf.org/USER/plant.aspx?latinname=Crataegus+monogyna

Crepis capillaris — roseta de hojas tiernas y pequeños capítulos amarillos

Crepis capillaris

A comienzos de primavera, en una pradera húmeda, puede verse entre las hierbas una roseta de hojas largas y dentadas que recuerda a un pequeño diente de león.



Crepis capillaris, roseta de hojas estrechas dentadas y tallo floral fino ramificado con pequeños capítulos amarillos

Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 us · Wikimedia Commons

Más tarde se desarrolla un tallo fino y ramificado con pequeños capítulos florales amarillos. Es Crepis capillaris, una de las asteráceas introducidas cuyas hojas jóvenes se utilizan en mezclas frescas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una especie anual o bienal, normalmente de veinte a setenta centímetros de altura.

Las hojas basales forman una roseta. Son oblongas, profundamente dentadas o pinnatipartidas, con un lóbulo terminal mayor y dientes laterales más pequeños.



Crepis capillaris, roseta de hojas estrechas dentadas y tallo floral fino ramificado con pequeños capítulos amarillos

Rudolphous · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

De la roseta salen tallos florales relativamente finos y a menudo muy ramificados. En la parte superior del tallo hay pocas hojas.

Los capítulos son pequeños y contienen únicamente flores liguladas amarillas, rodeadas por brácteas involucrales verdes y estrechas.

Más tarde aparecen aquenios diminutos provistos de vilanos blancos y pelosos que se dispersan con el viento.

Como ocurre en muchas asteráceas próximas, al dañar partes de la planta puede desprenderse un látex blanquecino.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Crepis capillaris es originaria de Eurasia. En California se registra como especie no nativa y aparece localmente en terrenos herbosos abiertos, praderas, bordes de caminos y jardines alterados.

No forma en todo el estado extensas masas como algunas asteráceas invasoras mucho más comunes.

Es más probable encontrarla donde la humedad estacional fresca permite que la roseta se desarrolle antes de que el suelo se seque en verano.

En céspedes y arcenes pueden haberse utilizado herbicidas, por lo que no debe recolectarse allí para comer.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En climas suaves las semillas pueden germinar después de las lluvias invernales y la roseta fresca crece durante el invierno y la primavera.

En la costa fresca y a mayor altitud, las hojas tiernas pueden estar disponibles más tarde.

Después el tallo se alarga y se ramifica, se abren los pequeños capítulos amarillos y hacia el final de la floración maduran los aquenios ligeros.

Con la edad se acentúa el amargor de las hojas. Para comerlas crudas es preferible escoger las jóvenes, antes de la formación de un tallo floral alto.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Food Plants International, disponible en la plataforma ECHO, y las revisiones europeas de plantas silvestres comestibles documentan el consumo fresco de hojas jóvenes de Crepis capillaris.

Se utilizan como verdura de ensalada moderadamente amarga, generalmente mezcladas con plantas de sabor más suave.

En las hojas jóvenes, el nervio central es más delgado y las fibras menos gruesas que en las antiguas.

Los capítulos florales, raíces y aquenios no están incluidos en el menú crudo: para ellos no se ha encontrado una confirmación igualmente fiable del método concreto sin calentamiento.

El lavado elimina polvo corriente, pero no neutraliza productos químicos ya aplicados a las plantas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Son especialmente parecidas las rosetas de Hypochaeris radicata e Hypochaeris glabra, así como las de algunas Lactuca y Sonchus jóvenes.

En Hypochaeris los tallos florales suelen tener otra apariencia; las lechugas silvestres poseen caracteres propios en sus hojas y brácteas involucrales.

Una roseta aislada, sin flores ni frutos, no es suficiente para identificar con fiabilidad Crepis capillaris.

Conviene observar la ramificación del tallo floral, la forma del involucro y los aquenios maduros y compararlos con una descripción botánica.

El látex blanco es común a numerosas asteráceas y, por sí solo, no indica comestibilidad.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2417
- https://www.echocommunity.org/en/resources/ddbd58c6-c70a-4ea3-9b4e-9b5f26bf021e
- https://www.mdpi.com/2223-7747/11/4/519

Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia — hojas jóvenes de invierno

Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia

En algunas praderas costeras de California aparece una roseta de hojas profundamente recortadas que se parece al diente de león.



Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia, roseta de hojas profundamente lobuladas y tallos ramificados con capítulos amarillos

Philmarin · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Más adelante crecen de ella tallos florales ramificados con capítulos amarillos y numerosos aquenios claros provistos de vilanos. Es Crepis vesicaria, registrada principalmente en California como la subespecie taraxacifolia.

Las hojas jóvenes de este grupo están confirmadas como verdura cruda de sabor algo amargo. Sin embargo, identificarla solo por una hoja de invierno es difícil.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

A menudo pasa el invierno como roseta basal y, según las condiciones, vive una o varias temporadas.



Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia, roseta de hojas profundamente lobuladas y tallos ramificados con capítulos amarillos

Didier Descouens · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las hojas inferiores son oblongas y pueden estar profundamente divididas en lóbulos dentados. Su tamaño y forma cambian con la edad.

Después se desarrolla un tallo floral ramificado y con hojas. Las ramas laterales llevan capítulos amarillos formados por numerosas flores liguladas estrechas.

Tras la floración aparecen aquenios secos con un vilano blanquecino.

En algunas formas, debajo de los capítulos se aprecia una base engrosada del pedúnculo y un involucro característico formado por varias filas de brácteas verdes.

Crepis pertenece a las asteráceas, pero un capítulo amarillo no la convierte en un diente de león.

Para reconocerla se necesitan la roseta basal, la forma de las hojas superiores, la ramificación de la inflorescencia y los aquenios de una misma planta.

La subespecie californiana taraxacifolia presenta diferencias botánicas respecto de la subespecie europea típica, por lo que las fotografías identificadas solo como Crepis vesicaria deben compararse cuidadosamente con sus rasgos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Kew Plants of the World Online confirma la presencia de Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia en California como subespecie introducida.

Calflora la registra en listados florísticos de la península de San Francisco y de terrenos protegidos de la costa.

Crece en laderas herbosas, praderas, huertos antiguos y suelos alterados, pero no debe considerarse una verdura omnipresente en todo el valle de Sacramento.

En algunos condados costeros los ejemplares se hacen visibles en primavera; en terrenos cálidos y secos se marchitan rápidamente.

A pesar de sus capítulos amarillos parecidos, no pertenece al mismo género que la lechuga cultivada Lactuca.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias invernales se forman nuevas rosetas de hojas.

En clima suave, el crecimiento temprano de diciembre a marzo o comienzos de abril resulta especialmente apropiado para el consumo crudo.

Después los tallos se alargan y aparecen capítulos floridos, normalmente en primavera o a principios de verano.

En lugares más frescos la floración dura más; en terrenos calurosos que se secan, el ciclo termina pronto.

Cuando maduran las semillas, las hojas basales se vuelven más amargas y en ocasiones mueren parcialmente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future indica de forma expresa el consumo crudo de hojas de Crepis vesicaria: se añaden a ensaladas aunque tienen un sabor bastante amargo.

En un atlas de California hay que aplicar esta referencia con cautela a la subespecie taraxacifolia presente aquí, sin presentar la ausencia de diferencias botánicas como un hecho demostrado.

Conviene escoger hojas pequeñas y blandas antes de que el tallo floral empiece a alargarse. Una pequeña cantidad puede picarse y mezclarse con verduras menos amargas.

No toda la planta adulta. En la fuente específica no se describen flores, raíces, semillas ni tallos florales endurecidos como alimentos crudos independientes y por ello no se recomiendan.

No debe justificarse el amargor intenso de una planta vieja invocando una supuesta «dosis segura» no documentada: importa elegir la etapa correcta y determinar bien la especie.

Se excluye la recolección en céspedes junto a carreteras y campos donde puedan haberse aplicado herbicidas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El verdadero diente de león, Taraxacum officinale, tiene capítulos solitarios sobre escapos separados, huecos y sin hojas; en Crepis la inflorescencia es ramificada.

Hypochaeris radicata e Hypochaeris glabra pueden presentar rosetas y capítulos amarillos semejantes, pero se distinguen por el involucro, los tallos florales y los frutos.

En Lactuca serriola las hojas suelen tener espinas en el nervio central.

Antes de que aparezcan las flores resulta especialmente insegura la identificación específica: no debe comerse una roseta desconocida solo porque se parezca a una planta ya conocida. La recolección puede estar prohibida en praderas protegidas.

FUENTES

- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:77110919-1
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Crepis+vesicaria
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px1508

Cydonia oblonga — membrillo amarillo aromático que solo se come crudo si está blando

Cydonia oblonga

A finales de otoño pueden colgar de un antiguo árbol de huerto grandes frutos amarillo dorado con un intenso aroma frutal. Recuerdan a las peras, pero su piel está recubierta de una pelusa fina y su pulpa suele ser mucho más firme.



Cydonia oblonga, árbol pequeño con hojas ovaladas y grandes membrillos dorados de piel ligeramente vellosa

Pryma · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Es el membrillo, un árbol que rara vez se asilvestra en California. A diferencia de numerosas frutas de jardín, la mayoría de los membrillos siguen siendo muy duros y astringentes incluso después de alcanzar su color maduro. Solo es posible comerlos crudos si son frutos completamente maduros y blandos, o si pertenecen a variedades adecuadas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio o árbol pequeño de aproximadamente tres a seis metros de altura, con una copa ancha y corteza gris parduzca. Los brotes jóvenes están cubiertos por una pubescencia fina y grisácea.

Las hojas son simples, alternas y ampliamente ovaladas, de margen entero y pecíolo corto. Su envés está densamente cubierto de un tomento plateado y es visiblemente más claro que la cara superior.



Cydonia oblonga, árbol pequeño con hojas ovaladas y grandes membrillos dorados de piel ligeramente vellosa

Rillke · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Las flores son grandes, solitarias, blancas o rosa pálido, con cinco pétalos. Aparecen en los extremos de ramitas cortas después de que se hayan desplegado las hojas.

El fruto suele ser grande, con forma de pera o manzana, y presenta una pelusa marcada durante el crecimiento. Al madurar se vuelve dorado y muy aromático. En su interior hay varias cámaras seminales con semillas oscuras y planas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Cydonia oblonga entre los árboles no nativos escapados del cultivo y recoge apenas varias decenas de observaciones.

Es principalmente un árbol de huertos abandonados, antiguas propiedades agrícolas o plantaciones de colección, no una especie común de los bosques californianos.

En los valles cálidos tolera bien el verano caluroso si dispone de suficiente humedad. En la región de Sacramento pueden encontrarse ejemplares cerca de asentamientos. En propiedades privadas, solo se recolectan frutos con permiso de su dueño.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores blancas o rosadas se abren normalmente en primavera, algo más tarde que las de muchos manzanos.

Los frutos crecen durante el verano y adquieren el color amarillo y el aroma intenso al acercarse el otoño, con mayor frecuencia entre septiembre y noviembre.

El frío puede detener su desarrollo. En ocasiones, incluso un membrillo maduro permanece demasiado duro para comerlo sin fuego y el almacenamiento natural no siempre mejora suficientemente su textura.

En algunas variedades de pulpa más blanda los frutos resultan notablemente más jugosos, especialmente en clima cálido.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo pulpa madura y blanda. Plants For A Future indica en su ficha específica que, en climas cálidos, los frutos completamente maduros de determinadas formas de membrillo pueden comerse crudos.

Debe comprobarse que la pulpa sea realmente blanda, jugosa y aromática y que no tenga una astringencia fuerte. Se corta el fruto y se retiran el corazón y las semillas.

En la mayoría de los árboles silvestres o asilvestrados el fruto puede seguir siendo duro y astringente aunque tenga la piel amarilla. En ese caso no es apropiado para una alimentación sin fuego.

Las semillas no se trituran ni se mastican: contienen compuestos cianogénicos. La corteza, las hojas y el corazón amargo no son alimentos en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El peral europeo, Pyrus communis, suele presentar hojas más lisas y de margen finamente dentado, sin el tomento plateado y denso del envés.

En Pyrus pyrifolia los frutos son crujientes y jugosos en su madurez habitual, mientras que el membrillo tiene un aroma característico intenso y una piel vellosa.

El manzano difiere en los brotes, las hojas y la estructura de sus frutos. Tampoco debe confundirse con el llamado membrillo chino, Pseudocydonia sinensis, que tiene otra apariencia de corteza y hojas.

La identificación debe hacerse observando el árbol completo y no solamente la forma de pera del fruto.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8716
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cydonia+oblonga
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cydonia_Oblonga.jpg

Cyperus esculentus — pequeños tubérculos de sabor a nuez en suelos húmedos

Cyperus esculentus

En las zonas húmedas de los valles crece a veces una hierba alta de color verde claro que puede confundirse fácilmente con una gramínea corriente.



Cyperus esculentus, juncia verde amarillenta con tallo triangular, espiguillas doradas y pequeños tubérculos subterráneos marrones

JMK · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En la base de sus brotes se oculta lo más importante: sobre finos órganos subterráneos se forman pequeños tubérculos redondeados, de piel firme y sabor dulce con matices de nuez.

En diferentes países se conoce como chufa, juncia amarilla o almendra de tierra, aunque botánicamente no pertenece a los árboles productores de nueces.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La chufa es una planta perenne de la familia Cyperaceae, normalmente de treinta a noventa centímetros de altura.



Cyperus esculentus, juncia verde amarillenta con tallo triangular, espiguillas doradas y pequeños tubérculos subterráneos marrones

Marco Schmidt · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

El tallo aéreo es recto, verde y liso y presenta una sección transversal claramente triangular. Las hojas son largas, estrechas y sin pecíolo visible; suelen salir en grupos de tres desde la base del tallo.

Sus láminas son relativamente firmes, brillantes, de color verde claro o verde amarillento, con un pliegue central bien marcado que puede conferirles una sección en forma de V.

En verano aparece en el extremo del tallo floral una inflorescencia semejante a una umbela: varios radios de diferente longitud con numerosas espiguillas estrechas de color pardo dorado. Debajo se sitúan largas brácteas verdes que parecen hojas.

Las flores son poco vistosas y carecen de pétalos grandes. Los frutos son muy pequeños; la multiplicación de la planta depende en gran medida de sus tubérculos subterráneos.

Desde la base del tallo se extienden rizomas finos y horizontales. En esta especie suele formarse un único tubérculo redondeado en el extremo de cada rizoma, de color marrón o casi negro y piel fina.

Pueden surgir nuevos brotes cercanos y la planta acaba formando agrupaciones densas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM registra Cyperus esculentus en gran parte de California, principalmente por debajo de mil metros de altitud.

Crece especialmente bien donde el suelo se calienta y recibe agua con regularidad: cerca de campos regados, en solares húmedos, alrededor de huertos, depresiones poco profundas y canales.

En el Valle Central puede ocupar grandes extensiones y se considera una maleza difícil de erradicar.

No es una verdura típica del bosque seco de pinos. Incluso dentro de un valle no aparece en todos los terrenos: necesita humedad y luz abierta.

Una limitación fundamental para comerla cruda es la procedencia del agua y la limpieza del suelo. La proximidad a una acequia, un pastizal o un campo regado no garantiza que sus órganos subterráneos sean seguros.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Primavera. Con el aumento de la temperatura brotan nuevas hojas y tallos a partir de los tubérculos que sobrevivieron al invierno. En la base de los tallos jóvenes persisten tejidos blandos.

Verano. La agrupación crece rápidamente y aparecen las espiguillas pardo claras. En los extremos de los rizomas se desarrollan nuevos tubérculos.

Finales del verano y otoño. Los tubérculos subterráneos suelen estar más desarrollados y pueden persistir en el suelo después de morir las hojas.

Invierno. El follaje aéreo a menudo desaparece, aunque los tubérculos pueden permanecer enterrados hasta la primavera siguiente. Esto no significa que los extraídos de suelo frío y mojado conserven necesariamente una buena calidad alimentaria.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Tubérculos subterráneos. Son la parte comestible principal. La descripción universitaria de NC State confirma expresamente que pueden comerse crudos.

Son pequeños, firmes y de sabor dulce con un matiz parecido a la almendra. Antes de consumirlos, hay que retirar cuidadosamente la tierra de toda la piel y sus hendiduras empleando agua segura.

Los tubérculos procedentes de zonas con aguas residuales, estiércol, herbicidas o tratamientos desconocidos no son aptos para consumo crudo. Un enjuague sencillo no garantiza la eliminación de todos los contaminantes.

Base de un tallo muy joven. Una descripción botánica de un ejemplar de UC Irvine menciona también su consumo crudo. Es mucho menos nutritiva que los tubérculos y solo interesa cuando la especie se ha determinado con certeza.

En las tradiciones alimentarias de África y el Mediterráneo, la chufa se conoce principalmente como un tubérculo que puede comerse crudo. También se preparan bebidas con tubérculos machacados y agua fría.

Para quien viaja, lo decisivo no es la receta, sino la identificación y la limpieza del suelo: un alimento subterráneo no debe convertirse en fuente de agua contaminada o de patógenos presentes en la tierra.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cyperus rotundus, la juncia púrpura, tiene una apariencia parecida, pero normalmente es más baja y oscura, presenta espiguillas pardo rojizas y sus tubérculos subterráneos suelen formarse en cadenas a lo largo de un mismo rizoma.

En Cyperus esculentus las espiguillas son pardo doradas y los tubérculos se sitúan individualmente en los extremos de los rizomas.

Cyperus eragrostis, otra juncia extendida, no posee estos tubérculos y forma agrupaciones de brotes más compactas. Kyllinga brevifolia tampoco produce los tubérculos subterráneos característicos, pero puede parecerse en un césped cortado.

Una única hoja verde con tallo triangular no permite identificar la chufa: es necesario observar la inflorescencia y la estructura de los órganos subterráneos.

FUENTES

- UC Statewide IPM — Yellow Nutsedge: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/yellow-nutsedge/
- UC Statewide IPM — Nutsedge: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/nutsedge/
- NC State Extension — Cyperus esculentus: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cyperus-esculentus/
- UC Irvine Botanical Site — Cyperus esculentus: https://nathistoc.bio.uci.edu/plants/Cyperaceae/Cyperus%20esculentus.htm

Diospyros virginiana — caquis otoñales muy blandos de antiguos huertos

Diospyros virginiana

En otoño puede verse junto a una antigua granja un árbol de hojas lisas y brillantes con frutos redondos de color naranja.



Diospyros virginiana, árbol caducifolio de hojas ovaladas brillantes y frutos pequeños naranjas con cáliz de cuatro lóbulos

Peterwchen · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Mientras permanecen firmes, la pulpa es tan astringente que resulta desagradable comerlos. Sin embargo, después de madurar por completo el fruto se vuelve casi gelatinoso, muy dulce y aromático.

Es el caqui de Virginia, un árbol del este de Norteamérica que se ha cultivado también en California y que en ocasiones persiste fuera de los jardines.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El caqui de Virginia es un árbol caducifolio, normalmente de cinco a quince metros de altura y a veces mucho mayor.

Tiene una copa redondeada. La corteza de los troncos viejos es oscura y presenta pequeñas fisuras casi cuadradas.

Las hojas son simples, alternas, ovaladas o elípticas, con margen entero, ápice puntiagudo y nervadura central clara.

Al final de primavera aparecen en las ramas pequeñas flores cremosas con forma de campana. Las flores masculinas y femeninas suelen crecer en árboles diferentes.

Después se forman frutos redondos de aproximadamente dos a cinco centímetros de diámetro.

En la base de cada fruto destaca un cáliz grande de cuatro lóbulos, de color verde parduzco. Dentro de la pulpa se encuentran varias semillas grandes y planas, aunque algunos frutos pueden carecer de ellas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Diospyros virginiana como especie no nativa de California, pero las observaciones son escasas, del orden de varias decenas.

Por eso normalmente se trata de un árbol de huerto antiguo, una plantación de colección o un descendiente de estas plantaciones, y no de un habitante frecuente de los bosques silvestres californianos.

En el valle de Sacramento puede tolerar el calor del verano si dispone de suficiente humedad, pero no forma extensas poblaciones naturales alrededor de la ciudad.

Los frutos de terrenos privados solo pueden recogerse con autorización del propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración ocurre normalmente a finales de primavera o principios de verano y los frutos aumentan de tamaño durante todo el verano.

En lugares cálidos la maduración puede comenzar en otoño; algunos frutos permanecen en las ramas después de las primeras noches frescas.

La piel puede ser naranja, amarillenta o naranja parduzca.

El rasgo decisivo para comerlo no es solo su color, sino una consistencia extremadamente blanda, casi cremosa.

Los frutos firmes ya recolectados pueden dejarse madurar sin calentarlos, pero no se consumen si muestran señales de podredumbre.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa completamente madura. Plants For A Future confirma por separado el consumo crudo de los frutos de esta especie.

Un fruto blando puede abrirse con las manos y separarse su masa naranja y dulce de las semillas planas, la piel y el cáliz. Su sabor es intenso, parecido a una mezcla de dátil y albaricoque.

Es uno de los pocos alimentos vegetales dulces de temporada que no requieren cocción.

Los frutos limpios también pueden secarse naturalmente si no empiezan a pudrirse.

Las semillas se describen en la fuente principalmente después de tostarlas y no se utilizan en nuestra alimentación sin fuego. Las hojas y la corteza tampoco son alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El caqui japonés, Diospyros kaki, suele producir frutos mayores, aunque algunas variedades también los tienen pequeños.

No es posible determinar el árbol únicamente por el tamaño de uno de sus frutos: importan las hojas, el cáliz, la temporada y el origen de la plantación.

Los frutos pequeños inmaduros pueden recordar a manzanas silvestres u otras bayas naranjas. Sin embargo, el caqui de Virginia presenta un cáliz grueso de cuatro lóbulos y una estructura interna diferente.

Incluso en un árbol correctamente identificado, un fruto inmaduro no es adecuado: contiene una cantidad mucho mayor de sustancias astringentes.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9863
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Diospyros+virginiana

Diplotaxis muralis — hojas picantes con pequeñas flores amarillas

Diplotaxis muralis

En un suelo seco y alterado junto a una carretera o un huerto antiguo puede aparecer una pequeña roseta de hojas divididas.



Diplotaxis muralis, roseta pequeña de hojas profundamente lobuladas y flores amarillas de cuatro pétalos sobre tallos finos

Fornax · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Más tarde se elevan tallos finos con flores amarillo intenso de cuatro pétalos, semejantes a las de la rúcula.

Es Diplotaxis muralis, una especie europea introducida que ocasionalmente se asilvestra en California. Sus hojas jóvenes se pueden comer crudas como condimento vegetal picante, pero solo deben recogerse sobre suelo limpio.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es una anual o perenne de vida corta, de quince a cincuenta centímetros de altura.



Diplotaxis muralis, roseta pequeña de hojas profundamente lobuladas y flores amarillas de cuatro pétalos sobre tallos finos

Fornax · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

De la raíz sale una roseta basal de hojas alargadas con lóbulos pinnados profundos: tienen un lóbulo terminal grande y varios laterales menores.

Las hojas del tallo son más pequeñas, a veces casi enteras y con unos pocos dientes.

Los tallos son verdes, relativamente lisos y ramificados. Al dañarlos desprenden un olor característico de las coles.

Las flores se agrupan en racimos cortos y poseen cuatro pétalos amarillos dispuestos en cruz y seis estambres.

Después aparecen silicuas largas, estrechas y rectas, dentro de las cuales las pequeñas semillas se disponen en dos filas, origen del nombre del género Diplotaxis.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Diplotaxis muralis como especie no nativa, con apenas varias decenas de observaciones en el estado.

Crece en lugares secos y alterados, cerca de vías ferroviarias, antiguos campos, solares urbanos y taludes junto a carreteras, en ocasiones en las costas del sur y centro de California.

Las grandes manchas de flores amarillas del valle de Sacramento normalmente están formadas por otras mostazas.

Puede encontrarse esta planta, pero no debe considerarse una fuente de verduras omnipresente. Los ejemplares junto a carreteras presentan un riesgo especialmente elevado de contaminación.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La roseta joven aparece después de las lluvias invernales, a menudo entre enero y marzo en las tierras bajas.

Con el calentamiento progresivo comienzan a crecer los tallos florales y se abren las primeras flores amarillas. En terrenos cálidos y secos la planta termina pronto su ciclo.

En laderas costeras frescas pueden aparecer hojas jóvenes también durante la primavera.

Para comerlas crudas conviene escoger hojas pequeñas antes de que el tallo se alargue demasiado: después se vuelven duras y más amargas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma el consumo crudo de Diplotaxis muralis.

Su sabor es fuerte, semejante al de la rúcula y a veces con un regusto intenso de mostaza. Pueden picarse finamente y añadirse en pequeña cantidad a verduras de sabor más neutro.

En algunos ejemplares, durante el tiempo seco y caluroso, la intensidad del sabor aumenta notablemente.

Los capullos florales jóvenes y las semillas no aparecen en la fuente específica revisada como alimentos crudos suficientemente confirmados, por lo que no se incluyen aquí.

No deben recolectarse hojas de plantas junto a carreteras o de jardines tratados.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Diplotaxis tenuifolia, descrita también en el catálogo, posee tallos perennes que con frecuencia se lignifican en la base, hojas normalmente más estrechas y puede formar una mata más alta.

En Eruca vesicaria las flores son claras y presentan venas violáceas, mientras en Diplotaxis muralis son amarillas.

Hirschfeldia incana y Brassica nigra tienen otros frutos y otra disposición foliar.

Las flores amarillas de cuatro pétalos aparecen en numerosas crucíferas. Para identificar esta especie se necesitan hojas de roseta, flores y silicuas maduras.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2735
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Diplotaxis+muralis
- https://pfaf.org/plants/wall-rocket-diplotaxis-muralis/

Diplotaxis tenuifolia — rúcula silvestre perenne de terrenos secos

Diplotaxis tenuifolia

En un solar californiano, entre terrenos secos, puede crecer una planta perenne resistente con hojas estrechas y profundamente recortadas.



Diplotaxis tenuifolia, planta perenne de hojas estrechas profundamente lobuladas y flores amarillas sobre tallos ramificados

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Por encima se elevan ramas finas de flores amarillo intenso y cuatro pétalos. Al frotar una hoja se percibe un aroma fuerte de mostaza y nuez, conocido por la rúcula silvestre.

Es Diplotaxis tenuifolia, también llamada rúcula silvestre perenne. Llegó a California desde otras regiones y se ha naturalizado en algunos lugares.

Sus hojas jóvenes están confirmadas como alimento crudo, pero tienen un sabor muy intenso y resultan más apropiadas como complemento pequeño.



Diplotaxis tenuifolia, planta perenne de hojas estrechas profundamente lobuladas y flores amarillas sobre tallos ramificados

Alex Lockton · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne, normalmente de veinte a sesenta centímetros de altura, con una base relativamente robusta y varios brotes ramificados.

Las hojas son alternas y verde grisáceas, desde estrechamente oblongas hasta profundamente lobuladas, con varios lóbulos laterales alargados.

Parte del margen puede ser entero y otra parte dentada; las hojas de diferentes edades muestran diferencias apreciables.

El tallo suele ser liso, a veces con ligera pubescencia en la parte inferior o sin pelos.

Las flores son de amarillo vivo, cada una con cuatro pétalos redondeados y seis estambres, y se agrupan en los extremos de las ramas.

Después de florecer se forman silicuas delgadas y alargadas. Las pequeñas semillas se disponen dentro en dos filas, rasgo reflejado en el nombre del género Diplotaxis.

Desde lejos, las silicuas parecen palillos finos. Las hojas inferiores de la planta vieja se vuelven duras, mientras los extremos superiores pueden seguir floreciendo.

Para identificarla conviene observar a la vez la hoja recortada, la flor amarilla y un fruto ya desarrollado.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Diplotaxis tenuifolia una especie no nativa propia de terrenos alterados en el estado.

Se registra en ciudades californianas y en los bordes de áreas agrícolas, donde prefiere lugares abiertos y soleados.

A diferencia de muchas mostazas invernales de vida corta, puede sobrevivir varias temporadas y desarrollar nuevas hojas desde la misma base.

Resiste bastante bien en terrenos secos y pedregosos, pero la ternura del follaje depende de disponer de agua.

No puede considerarse abundante en todas las praderas naturales de Sacramento. Es más probable encontrarla en solares antiguos, grietas junto a carreteras y plantaciones abandonadas.

Precisamente esos lugares suelen estar contaminados y no son apropiados para recoger plantas destinadas al consumo crudo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias invernales aparecen hojas nuevas desde la base viva.

En primavera son especialmente blandas. Durante el verano la planta produce flores amarillas y gradualmente desarrolla silicuas largas.

Plants For A Future señala que pueden obtenerse nuevas hojas desde comienzos de primavera hasta otoño. En un clima suave, algunos ejemplares continúan creciendo si disponen de suficiente humedad.

Durante una sequía calurosa las hojas se vuelven duras y pueden adquirir un sabor excepcionalmente intenso.

A veces la punta florida permanece verde después de que se hayan secado las hojas inferiores. Para comer no hace falta esperar a las semillas: basta la etapa de hojas jóvenes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Diplotaxis tenuifolia y destaca su sabor muy fuerte, semejante a la rúcula, pero más picante.

Pueden picarse finamente y añadirse a una mezcla de hojas de sabor suave para que no dominen todos los demás sabores.

Las hojas demasiado maduras amargan y se vuelven densas, por lo que conviene recolectarlas después de un periodo fresco y húmedo.

Hojas frescas sin calentamiento. También pueden utilizarse como hierba condimentaria junto a verduras frescas, sin preparar salsas cocidas.

La fuente específica confirma las hojas, no las flores, semillas, raíces ni todo el tallo. Por tanto, las flores amarillas y las silicuas largas sirven principalmente para la identificación botánica.

El consumo excesivo de verduras de mostaza muy picantes puede irritar la digestión. No se recomiendan las porciones grandes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Brassica nigra también tiene flores amarillas, pero sus hojas y frutos maduros son de otra forma; normalmente es anual y alcanza una altura mucho mayor.

En Sisymbrium irio las flores son pequeñas y más pálidas, las silicuas finas y las hojas inferiores están divididas de manera diferente.

La rúcula cultivada Eruca vesicaria tiene pétalos blanquecinos o crema con venas y un porte diferente.

No deben equipararse dos especies solo por tener un olor similar. Si la identificación se apoya únicamente en el sabor picante, debe interrumpirse la recolección.

Las plantas junto al tráfico y en terrenos tratados con herbicidas no son adecuadas para consumo crudo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2736
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Diplotaxis+tenuifolia

Echinocereus engelmannii — frutos rojos entre las espinas del desierto

Echinocereus engelmannii

Entre las piedras de las laderas desérticas del sur de California pueden verse grupos de cactus cilíndricos y cortos. En primavera se abren por encima de sus largas espinas grandes flores de color púrpura vivo. Más tarde, en su lugar maduran frutos rojos que algunos pueblos del oeste desértico comían frescos.



Echinocereus engelmannii, grupo de tallos cilíndricos con costillas y espinas largas, flores magenta y pequeños frutos rojizos

Tom Hilton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

A diferencia de las opuntias de segmentos planos, Echinocereus engelmannii tiene tallos cilíndricos provistos de costillas longitudinales prominentes. Puede formar grupos de varios tallos verticales, a veces decenas. Cada tallo lleva numerosas areolas con espinas centrales largas y otras radiales más cortas; su color puede ser blanquecino, rojizo o grisáceo. Un tallo individual suele medir varias decenas de centímetros de altura.

Las flores son llamativamente grandes en relación con la anchura del tallo. Tienen numerosos pétalos estrechos de color rosa intenso, púrpura o fucsia, con estambres amarillos y un estigma verde en el centro. El fruto carnoso en maduración adquiere tonos rojizos; los frutos jóvenes también están protegidos por espinas.

Sin una flor y otros caracteres botánicos, distintas especies desérticas de Echinocereus pueden resultar difíciles de distinguir.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

En California la especie está registrada en los desiertos de Mojave y Colorado, en los condados de San Bernardino, Riverside, Inyo, San Diego e Imperial. Crece entre rocas y arbustos, además de los bosques abiertos de pino piñonero y enebro.

No es una planta silvestre abundante ni característica del valle de Sacramento. Algunas variedades dentro de la especie ocupan áreas muy restringidas y tienen estatus de conservación especial.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las precipitaciones invernales y de comienzos de primavera, la floración suele desarrollarse en primavera, aunque en lugares frescos puede prolongarse hasta principios de verano.

Los frutos maduran después de las flores, con mayor frecuencia a finales de primavera y durante el verano. En los años de sequía puede haber pocas flores y una cosecha muy reducida.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente los frutos completamente maduros. Un estudio etnobotánico de las regiones desérticas de Nevada documenta el consumo fresco de los frutos de este cactus.

La pulpa solo resulta adecuada como alimento una vez retiradas **absolutamente todas las espinas superficiales**. No deben considerarse alimentos crudos los frutos verdes inmaduros, los tallos o las flores por el mero hecho de pertenecer a un cactus con frutos comestibles.

Los frutos son pequeños y recolectarlos no justifica dañar una planta perenne. Dado que parte de las poblaciones es rara, la especie resulta especialmente adecuada para observarla y aprender a reconocerla, no como fuente fiable de una gran reserva alimentaria.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otros Echinocereus del desierto poseen tallos acanalados y flores grandes; algunas especies florecen en rojo en vez de púrpura.

Las Opuntia presentan segmentos planos y carnosos, mientras que en Mammillaria suelen apreciarse tubérculos individuales, no costillas longitudinales.

La determinación de la especie exige comparar el número de costillas, las espinas y la estructura floral.

La rara variedad Echinocereus engelmannii var. howei figura en California entre las plantas protegidas. No se extraen ni cortan plantas de las poblaciones naturales, especialmente dentro de parques y terrenos especialmente protegidos, sin autorización legal.

FUENTES

- DOE/Nevada, estudio etnobotánico de Echinocereus engelmannii: https://www.osti.gov/servlets/purl/137690
- Calflora, Echinocereus engelmannii: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2878
- Calflora, variedad rara howei: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2879
- FloraFinder, descripción botánica y frutos: https://florafinder.org/Species/Echinocereus_engelmannii.php

Elaeagnus angustifolia — hojas plateadas y pequeños frutos dulces

Elaeagnus angustifolia

En los bordes secos de caminos y cerca de antiguas plantaciones ribereñas puede verse un arbolito que parece cubierto de polvo plateado. Sus hojas estrechas son plateadas por ambas caras, sus flores pequeñas tienen un aroma intenso y, hacia finales de verano, maduran frutos harinosos de color amarillo plateado.



Elaeagnus angustifolia, árbol de hojas estrechas plateadas, flores pequeñas amarillas y frutos ovalados amarillentos

Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Este eleagno no es nativo de California, pero en algunos lugares ha escapado del cultivo y se ha establecido en la naturaleza.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio o un arbusto grande, a menudo de tres a siete metros de altura. Las hojas son alternas, estrechas y lanceoladas, de varios centímetros de longitud, recubiertas de escamas diminutas y plateadas.

Las ramas jóvenes también tienen un color claro y algunas terminan en espinas agudas.



Elaeagnus angustifolia, árbol de hojas estrechas plateadas, flores pequeñas amarillas y frutos ovalados amarillentos

Thayne Tuason (ThayneT) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las flores son pequeñas y tubulares, amarillentas por dentro y plateadas por fuera. A menudo aparecen solas o en grupos de una a tres en las axilas de las hojas.

Los frutos tienen forma de elipsoide y miden aproximadamente un centímetro. Al principio son plateados y firmes; después se vuelven más amarillos, blandos y harinosos. Contienen una única estructura seminal dura.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Según Calflora, Elaeagnus angustifolia no es originario de California, aunque se encuentra fuera de cultivo.

Puede observarse en antiguas plantaciones cortavientos, a lo largo de canales y ríos y en otros terrenos alterados. En valles húmedos adecuados llega a extenderse y desplazar arbustos nativos.

Un árbol ornamental plantado junto a una vivienda no equivale a una cosecha silvestre de acceso público.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores aromáticas se abren normalmente a finales de primavera y comienzos de verano.

Los frutos crecen durante el verano y suelen madurar entre agosto y octubre, a veces más tarde en las regiones frescas.

En un mismo día pueden encontrarse en ramas distintas frutos todavía inmaduros y astringentes y otros ya más blandos y algo dulces.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos maduros. Tanto Cal Poly como Plants For A Future documentan expresamente que los frutos de esta especie pueden comerse crudos.

Tienen una pulpa peculiar, algo seca, harinosa y a veces dulce, alrededor de un hueso grande y duro. Los frutos muy inmaduros son desagradablemente astringentes; esperar a su completa maduración cambia el sabor.

Pueden comerse frescos o dejarse secar de forma natural, sin calentarlos.

Las hojas, la corteza, las flores y los huesos no figuran aquí entre las partes confirmadas como alimento silvestre crudo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Algunas especies de espino amarillo y otros Elaeagnus presentan un follaje plateado parecido. Sin embargo, en el eleagno de hoja estrecha son característicos las hojas enteras y estrechas, el aroma intenso de las flores amarillas pequeñas y los frutos ovalados solitarios.

Tampoco debe confundirse con el olivo verdadero, Olea europaea: sus hojas son opuestas y la estructura del fruto es distinta.

El color plateado de la vegetación no basta, por sí solo, para identificar el árbol.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2897
- https://selectree.calpoly.edu/tree-detail/elaeagnus-angustifolia
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Elaeagnus+angustifolia

Eriobotrya japonica — nísperos anaranjados de finales de invierno

Eriobotrya japonica

Cuando muchos árboles frutales apenas empiezan a florecer, en el níspero japonés perennifolio pueden estar madurando ya frutos jugosos y amarillos.



Eriobotrya japonica, árbol perenne de hojas grandes arrugadas y vellosas por debajo, con racimos de nísperos anaranjados

SAplants · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En las zonas cálidas de California suele observarse junto a casas antiguas y parques. Sus grandes hojas nervadas permanecen en el árbol durante todo el invierno y los frutos redondos de color naranja se desarrollan después de la floración otoñal o invernal.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El níspero japonés suele crecer como un árbol pequeño, de copa densa y redondeada, aproximadamente de tres a ocho metros de altura.

Sus hojas son muy grandes y simples, de margen dentado, brillantes y verde oscuro por encima y cubiertas por un fieltro denso de color pardo rojizo por debajo.



Eriobotrya japonica, árbol perenne de hojas grandes arrugadas y vellosas por debajo, con racimos de nísperos anaranjados

Dinkun Chen · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las nervaduras aparecen profundamente hundidas y dan a las hojas un aspecto acanalado o arrugado.

En otoño, en los extremos de los brotes se forman inflorescencias ramificadas de pequeñas flores blancas y aromáticas.

Más tarde se desarrollan frutos redondeados o en forma de pera, generalmente de tres a cinco centímetros de longitud, amarillos o anaranjados, con una o varias semillas grandes de color castaño oscuro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es un árbol introducido desde Asia oriental, presente sobre todo en jardines y alrededor de viviendas.

Calflora registra plantas asilvestradas en los condados de Los Ángeles, Orange, Marin, San Mateo y Sacramento, entre otros, aunque las observaciones son relativamente escasas.

Prefiere inviernos suaves y las heladas fuertes pueden dañarlo durante la floración.

En el valle de Sacramento aparece principalmente cerca de zonas habitadas, no como árbol típico de un bosque natural.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La particularidad estacional más importante del níspero japonés es que florece durante los meses frescos, a menudo desde finales de otoño hasta el invierno.

Los frutos maduros aparecen desde finales del invierno y durante la primavera. En distintas partes de California la temporada puede prolongarse hasta comienzos de verano.

En un mismo árbol pueden encontrarse frutos amarillos ya aromáticos junto a ovarios duros y verdes que todavía no han madurado.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos maduros. Los frutos amarillos o anaranjados, blandos y jugosos se comen frescos. Si la piel es dura, normalmente se retira antes de comerlos.

La pulpa puede ser blanquecina, amarilla o del color del albaricoque, con una acidez moderada.

Al abrir el fruto suelen encontrarse varias semillas grandes y lisas: se retiran enteras.

La pulpa madura puede machacarse en frío y también secarse naturalmente sin utilizar fuego.

Las hojas, las ramitas y las semillas no se comen. Calflora advierte por separado de su toxicidad.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El níspero japonés no es el auténtico níspero europeo, Mespilus germanica. Tampoco se parece a los pequeños cítricos amarillos por la estructura de las semillas y las hojas.

Se reconoce por el gran follaje arrugado con envés velloso y las inflorescencias terminales.

En manzanos y perales las hojas suelen ser menores y los árboles son caducifolios.

No debe confundirse la pulpa comestible con los huesos o semillas: en las rosáceas pueden contener compuestos cianogénicos.

FUENTES

- Calflora — Eriobotrya japonica: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8718
- Oregon State University — Eriobotrya japonica: https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/eriobotrya-japonica
- Calflora — registros por condado: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8718

Erodium botrys — base tierna de los frutos jóvenes en forma de pico

Erodium botrys

A finales del invierno aparece en las laderas herbosas de California una roseta baja de hojas lobuladas. A comienzos de primavera se abren sobre ella pequeñas flores rosadas o lilas.



Erodium botrys, roseta de hojas anchas lobuladas, flores rosa liláceas de cinco pétalos y frutos largos en pico

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Después de la polinización crece desde cada flor una larga y fina «aguja»: un fruto joven con su característico pico. Es Erodium botrys, una especie introducida muy extendida.

En una descripción alimentaria tradicional de España se documenta expresamente el consumo crudo de la base de los frutos muy jóvenes, cuando todavía son blandos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, a menudo de diez a cincuenta centímetros de altura, con brotes extendidos sobre el suelo o ligeramente ascendentes.



Erodium botrys, roseta de hojas anchas lobuladas, flores rosa liláceas de cinco pétalos y frutos largos en pico

Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Las hojas de la roseta basal son anchas y ovaladas, divididas en lóbulos, pero no recortadas en numerosos segmentos muy estrechos como las de Erodium cicutarium.

Los tallos y las hojas tienen pelos cortos. Las flores poseen cinco pétalos rosados o purpúreos, a menudo con nervaduras más oscuras. El perianto es regular o ligeramente desigual.

Después de la floración aparece un largo fruto en forma de pico, compuesto por cinco partes individuales. Al madurar, el fruto se retuerce y sus componentes secos y agudos pueden engancharse en el pelo de los animales y en el calzado.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

University of California IPM confirma que Erodium botrys es una maleza común de los campos agrícolas y otros terrenos alterados.

Calflora recoge miles de observaciones, entre ellas centenares en el condado de Sacramento, así como en Placer, Yolo, Marin y condados costeros.

Aparece con frecuencia en laderas herbosas, pastizales, arcenes y campos antiguos.

Para comerlo crudo se excluyen lugares con polvo del tráfico, fertilizantes, tratamientos químicos y rastros de animales.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas jóvenes germinan después de las lluvias otoñales.

En las tierras bajas puede florecer desde finales del invierno hasta primavera, y durante más tiempo en regiones frescas.

Las estructuras fructíferas blandas aparecen inmediatamente después de marchitarse la flor. Poco después se alargan y endurecen; al madurar, el fruto se retuerce formando una espiral elástica y punzante.

Por tanto, la etapa apta para el consumo crudo descrito es extremadamente breve: el comienzo de primavera mientras se forman frutos nuevos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo la base blanda del fruto inmaduro. Un estudio etnobotánico de José A. González y sus colaboradores en comunidades rurales de España registra expresamente el consumo crudo de la base de los frutos jóvenes de Erodium botrys como pequeño bocado estacional.

Este uso corresponde a la base del fruto todavía tierno, **no al pico largo y maduro**.

Las partes seminales secas y maduras son agudas y no están destinadas a masticarse.

Para esta especie no hay fundamento para trasladar a las hojas, las raíces o los tallos viejos los métodos de consumo crudo conocidos para Erodium cicutarium.

La cantidad de alimento que proporciona esta parte es muy pequeña.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Erodium cicutarium tiene hojas mucho más finamente divididas, casi pinnadas. Erodium moschatum presenta folíolos pinnados mayores y otras características de pubescencia y olor.

En Erodium botrys las láminas anchas y lobuladas se distinguen especialmente antes de la floración.

Muchas geraniáceas poseen flores rosadas de cinco pétalos parecidas. Para identificar con precisión la especie se necesitan la roseta foliar y frutos jóvenes y maduros.

No se prueban plantas verdes desconocidas y, menos aún, las «flechas» seminales secas capaces de arañar la piel.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3446
- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/filarees/
- https://doi.org/10.1007/s10722-010-9635-8

Erodium cicutarium — hojas finamente divididas y flores rosadas

Erodium cicutarium

Tras un invierno lluvioso, las laderas secas de California pueden cubrirse con una alfombra de plantas bajas cuyas hojas verdes están finamente recortadas.



Erodium cicutarium, roseta baja de hojas finamente pinnadas, flores rosa claro y frutos alargados en pico que se enroscan al secarse

Ivanhoe65 · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En primavera se elevan pequeñas flores rosas y, después, aparecen largos «picos» que se retuercen al secarse.

Es Erodium cicutarium, el alfilerillo común. Sus hojas jóvenes y tallos tiernos pueden comerse crudos, pero los frutos maduros con partes puntiagudas no son adecuados como alimento.

Para una identificación segura no basta con observar una sola hoja pinnada.



Erodium cicutarium, roseta baja de hojas finamente pinnadas, flores rosa claro y frutos alargados en pico que se enroscan al secarse

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El alfilerillo pertenece a la familia de las geraniáceas y generalmente completa su ciclo durante una estación lluviosa.

Primero forma una roseta basal de hojas largas, profundamente divididas en numerosos segmentos pequeños y pinnados. Su superficie suele tener pelos suaves y los pecíolos pueden ser rojizos.

Más tarde crecen tallos bajos que se extienden sobre el suelo o se levantan ligeramente.

Las flores suelen tener cinco pétalos rosados o lilas con venas más oscuras y cinco sépalos.

Después de la polinización aparece un fruto alargado, con un pico de varios centímetros. Al madurar se divide en unidades seminales independientes, y la cola de cada una se enrosca en espiral y puede penetrar en la tierra seca.

Ese fruto resulta visible incluso cuando casi toda la planta se ha secado.

En las plantas jóvenes, las hojas divididas y los pecíolos recuerdan a otras hierbas. Por ello conviene identificar ejemplares en los que puedan verse tanto las flores como los característicos frutos con pico.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra miles de observaciones de Erodium cicutarium en prácticamente toda California, incluidos Sacramento, Yolo, Placer, San Diego y condados desérticos.

California Invasive Plant Council lo describe como una maleza introducida muy extendida en pastizales, laderas herbosas, campos y bordes de carreteras.

Aprovecha rápidamente la humedad breve y puede formar grandes manchas verdes antes de la sequía. En el valle de Sacramento se hace especialmente visible a finales de invierno y comienzos de primavera.

En los desiertos, después de lluvias favorables, a veces forma alfombras excepcionalmente densas que desaparecen con el aumento de la temperatura.

La abundancia no significa limpieza: los pastizales pueden recibir tratamientos químicos y las plantas de carretera son peligrosas para recolectar.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las plántulas aparecen después de las primeras lluvias otoñales persistentes.

En el Valle Central, las hojas más blandas suelen encontrarse de diciembre a marzo.

A finales del invierno y en primavera las plantas florecen y forman frutos verdes con pico. Conforme estos se secan, se vuelven largos, duros y elásticos.

Los frutos secos permanecen en el suelo incluso en verano, cuando casi no queda vegetación verde para comer.

En las laderas frescas el ciclo empieza algo más tarde que en las tierras bajas cálidas.

Para la comida cruda importa más la juventud de la planta que la máxima longitud de su tallo primaveral.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente que pueden comerse crudas. Su sabor es algo agrio y en ocasiones astringente. Las hojas finamente divididas pueden mezclarse con otras verduras.

Las hojas viejas grandes son más vellosas y menos agradables. La presencia de taninos hace especialmente desaconsejable consumir grandes porciones de esta planta de manera repetitiva.

Tallos jóvenes y tiernos. La ficha de la especie documenta por separado su consumo crudo antes de que se endurezcan.

Los tallitos blandos están disponibles durante un breve periodo antes de la floración y poco después.

No comer frutos maduros con pico. Las partes agudas pueden engancharse en la piel y las mucosas.

Las raíces y las partes inferiores gruesas de los tallos se describen frecuentemente en recetas con cocción y aquí no se presentan como verduras frescas.

No deben probarse rosetas pinnadas que no estén identificadas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Erodium moschatum tiene segmentos foliares mayores y divididos de otra forma.

Distintas especies de Geranium poseen flores rosas semejantes, pero sus frutos son diferentes.

Es especialmente importante protegerse durante la identificación de hojas tempranas: algunas plantas peligrosas de la familia Apiaceae también tienen hojas finamente divididas. Cuando solo se dispone de una roseta, la semejanza puede ser considerable.

Por eso se recoge únicamente la especie plenamente identificada, comprobando hojas, flores, tallos y el pico característico.

La tierra sucia, el polvo del tráfico y los indicios de herbicidas excluyen la recolección cruda.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3448
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Erodium+cicutarium
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/erodium-cicutarium-profile/

Erodium moschatum — hojas jóvenes de una roseta de olor almizclado

Erodium moschatum

En una pradera húmeda de California, después de una lluvia invernal, puede verse una roseta baja de hojas divididas en segmentos redondeados y dentados.



Erodium moschatum, roseta de hojas pinnadas con segmentos anchos dentados y pequeñas flores rosas

Eugene Zelenko · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Más adelante se abren sobre ella pequeñas flores rosas y después aparecen frutos largos que recuerdan al pico de un pájaro.

Es Erodium moschatum, el alfilerillo almizclado, una especie introducida emparentada con el alfilerillo común ya descrito.

Sus hojas jóvenes se utilizan crudas. Diferenciar ambos alfilerillos a partir de una única fotografía es difícil; por ello resulta especialmente útil examinar con detalle la forma de las hojas y el desarrollo de las flores.



Erodium moschatum, roseta de hojas pinnadas con segmentos anchos dentados y pequeñas flores rosas

E Wusk · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una anual, a veces bienal, que forma una roseta y varios tallos rastreros o algo ascendentes.

Las hojas son compuestas pinnadas o profundamente recortadas, con folíolos ovalados relativamente anchos y dientes redondeados en el margen.

Normalmente son mayores y más blandos que los segmentos foliares finamente divididos de Erodium cicutarium.

Al frotar hojas de una planta ya identificada puede percibirse a veces un olor almizclado particular, pero no debe utilizarse ese olor para la primera identificación de una hierba desconocida.

Las flores tienen normalmente cinco pétalos rosa pálido o liláceos con venas más oscuras.

Después se forma una estructura larga en forma de pico, compuesta por aquenios con colas alargadas. Cuando se secan, esas colas se enroscan en espiral y contribuyen a introducir las semillas en el suelo.

Los tallos viejos pueden enrojecer y, si existe riego, las hojas a veces permanecen verdes hasta verano.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Erodium moschatum como especie anual no nativa y registra aproximadamente dos mil observaciones en California.

Aparece en laderas herbosas, pastizales, arcenes, jardines y suelos alterados, especialmente donde las lluvias invernales aportan humedad temporal.

En el valle de Sacramento puede ser una maleza estacional presente e incluso común localmente, aunque Erodium cicutarium suele ser bastante más numeroso.

En lugares abiertos y secos el alfilerillo almizclado completa su ciclo rápidamente, dejando picos secos en el suelo.

Los terrenos de pastoreo y las superficies tratadas con herbicidas no son adecuados para recoger hojas destinadas a consumo crudo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las plántulas aparecen tras las primeras buenas lluvias de otoño.

En las tierras bajas, las hojas blandas que mejor sirven para comer suelen desarrollarse entre diciembre y febrero.

La floración se intensifica normalmente a principios de primavera, aunque en un clima suave pueden aparecer flores aisladas ya en invierno.

A mediados y finales de primavera se forman largos picos verdes sobre los tallos, que más tarde se secan y retuercen.

Con la llegada del calor estival la mayoría de las plantas amarillea y muere.

En un césped regado el follaje puede mantenerse durante más tiempo, pero no toda hoja verde de una planta vieja sigue siendo tierna.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de hojas de Erodium moschatum.

Su sabor es algo herbáceo, a veces con una nota almizclada. Las hojas pequeñas y blandas pueden romperse y añadirse en pequeñas cantidades a una mezcla fría de verduras.

Las hojas viejas son más duras, especialmente junto a tallos secos.

No debe considerarse comestible cualquier roseta pinnada de aspecto parecido por el mero hecho de que esta especie permita consumir hojas crudas.

A diferencia de Erodium cicutarium, para el que existe una referencia específica sobre tallos jóvenes crudos, en esta especie la confirmación directa corresponde solamente a las hojas.

Por tanto, **los tallos, flores, raíces y frutos verdes o secos quedan fuera** de la lista alimentaria.

Los picos maduros y sus largas colas son especialmente indeseables: se enganchan en los tejidos y pueden causar lesiones al masticarlos.

Las hojas bajas que están cerca del suelo solo deben recogerse en lugares limpios.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Erodium cicutarium tiene hojas mucho más finamente divididas, con segmentos estrechos; en el alfilerillo almizclado los segmentos son más anchos y redondeados.

Algunas especies de Geranium se parecen por sus flores rosas y su roseta baja, pero difieren en los frutos.

En una fase temprana sin flores ni picos resulta difícil identificar un alfilerillo. Además, algunas plantas de la familia de las apiáceas, potencialmente venenosas, también poseen hojas pinnadas.

Por eso no debe utilizarse el gusto ni el olor como método de identificación. Los caracteres adultos deben observarse en la misma planta viva, no en un ejemplar desconocido que crece al lado.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3452
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Erodium+moschatum

Eruca vesicaria — rúcula cultivada de hojas recortadas y flores pálidas

Eruca vesicaria

Durante la estación fresca, en un huerto antiguo o cerca de un bancal abandonado, puede crecer una roseta baja de hojas oblongas profundamente recortadas.



Eruca vesicaria, roseta verde de hojas profundamente lobuladas y flores crema de cuatro pétalos con nervaduras violáceas

Joaquinasad · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Al frotar una hoja ya identificada se percibe un aroma especiado intenso. Más tarde se abren sobre la planta flores claras de cuatro pétalos con nervaduras oscuras, un aspecto característico de la rúcula cultivada.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La rúcula forma primero una roseta de hojas junto al suelo y después desarrolla un tallo floral erguido.

Las hojas inferiores son alargadas y están divididas en un lóbulo terminal grande y varios lóbulos laterales más estrechos.

Su margen puede ser liso o presentar dientes irregulares. Las hojas son de color verde claro, a veces con una ligera pubescencia.

Las flores tienen la estructura típica de las crucíferas: cuatro pétalos bastante separados, normalmente crema, blanquecinos o amarillo muy pálido, con venas violeta parduzcas bien visibles.

Tras la floración se desarrollan vainas alargadas con semillas.

La estructura de la flor y del fruto ayuda a diferenciar esta rúcula de otras plantas de follaje recortado.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Eruca vesicaria es una especie introducida, conocida principalmente como hortaliza cultivada.

En California también se encuentra fuera de los huertos, sobre suelos alterados y cerca de asentamientos.

Calflora confirma su presencia en el estado, aunque los registros son relativamente escasos.

No forma las enormes colonias silvestres que producen algunas especies de mostaza.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas jóvenes resultan especialmente agradables después de un periodo fresco y húmedo, normalmente en invierno y primavera en las tierras bajas.

Con el aumento del calor la planta forma rápidamente tallos florales y las hojas se endurecen y adquieren un sabor más fuerte.

Las fechas de floración dependen de la germinación otoñal, las lluvias y la temperatura. En lugares regados puede repetirse el ciclo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma que Eruca vesicaria puede consumirse cruda.

Se comen frescas en cantidades pequeñas como verdura aromática. Su sabor es picante, con matices de nuez y mostaza, por lo que no se parece al de una lechuga neutra.

Flores abiertas. Las flores claras también son comestibles crudas. Su sabor es parecido, aunque a menudo más suave.

Esperar a que la planta florezca puede facilitar una identificación segura, especialmente cuando la roseta joven se parece a las de otras crucíferas.

Vainas y semillas. Aunque la rúcula se utiliza en diferentes tradiciones alimentarias, no deben trasladarse automáticamente aquí los métodos de procesamiento de semillas o extracción de aceite.

Para una alimentación cruda, en esta ficha bastan las hojas jóvenes y las flores.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La rúcula silvestre perenne Diplotaxis tenuifolia, descrita por separado, tiene flores de un amarillo mucho más vivo y hojas a menudo divididas en lóbulos más estrechos.

Brassica juncea y Brassica nigra también pueden tener hojas basales recortadas, pero sus flores son amarillo intenso y carecen de la característica red contrastada de nervaduras.

Las diferencias entre plantas sin flor son menos claras y no debe confiarse en una roseta aislada.

Las hojas recogidas junto a carreteras o sobre terrenos tratados con herbicidas no se vuelven seguras por pertenecer a un género conocido como comestible.

FUENTES

- Plants For A Future, Eruca vesicaria: https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Eruca+vesicaria
- Calflora, Eruca vesicaria: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9941
- Wikimedia Commons, Eruca vesicaria: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eruca_vesicaria.jpg

Ficus carica — higos dulces de hojas grandes y lobuladas

Ficus carica

Cerca de huertos antiguos, terrazas ribereñas y canales de California crecen a veces árboles con hojas enormes y ásperas.



Ficus carica, higuera de hojas grandes rugosas y lobuladas con higos maduros verdes, amarillos y morados

Fanghong · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En verano se observan entre las hojas pequeños frutos verdes en forma de pera; hacia el final de la estación muchos se vuelven blandos, dorados, pardos o violetas.

La higuera llegó desde la región mediterránea, pero en algunos lugares escapó de los jardines y se naturalizó.

Sus frutos maduros pueden comerse frescos o secarse sin fuego. En cambio, el látex blanco del árbol es peligroso para la piel y no es un alimento.



Ficus carica, higuera de hojas grandes rugosas y lobuladas con higos maduros verdes, amarillos y morados

Stefan Thiesen (Buntrabe) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Ficus carica es un arbusto o árbol caducifolio que puede alcanzar ocho o diez metros de altura.

Su copa joven es extendida. En los ejemplares viejos hay varias ramas gruesas y la corteza es gris y relativamente lisa.

Las raíces pueden emitir brotes nuevos, formando grupos de tallos jóvenes junto al tronco principal.

Las hojas son grandes, a menudo más anchas que una mano, alternas y sostenidas por pecíolos largos.

Sus márgenes suelen estar divididos en tres a cinco lóbulos profundos, aunque un mismo árbol puede presentar hojas menos recortadas.

La superficie superior es áspera y vellosa y, por debajo, las nervaduras sobresalen mucho.

Al romper una hoja o un fruto inmaduro sale un látex blanco.

Lo que llamamos higo es botánicamente una inflorescencia carnosa especial, el sicono.

Las pequeñas flores se encuentran en el interior de una estructura hueca con forma de pera y casi no pueden verse desde fuera.

Por eso la higuera no presenta flores abiertas y vistosas como las de un manzano.

Los siconos en desarrollo son primero verdes, pequeños y firmes. Después aumentan de tamaño y se ablandan y, según la variedad, pueden volverse verde amarillentos, bronceados o púrpuras.

El color oscuro no demuestra por sí solo la madurez: algunas variedades completamente maduras siguen siendo claras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La higuera se cultiva ampliamente en los jardines californianos, pero Calflora también registra ejemplares naturalizados.

El Weed Research & Information Center de la Universidad de California describe higueras asilvestradas en riberas, canales, barrancos, antiguas propiedades y otros lugares que conservan humedad durante el verano.

En el delta de los ríos Sacramento y San Joaquín pueden crecer a lo largo de diques.

Cal-IPC la considera una especie invasora con un impacto moderado sobre las comunidades vegetales naturales.

Esto no significa que se encuentre una higuera silvestre bajo cualquier árbol de todos los condados.

En lugares secos sin agua le cuesta más establecerse, y algunos árboles son antiguas plantaciones que persisten.

El clima de verano caluroso del valle de Sacramento resulta apropiado para esta especie.

Un árbol junto a una cerca o dentro de un jardín puede estar en terreno privado: el hecho de que sus ramas sean visibles desde la carretera no convierte sus frutos en públicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas se despliegan en primavera; después de perderlas en invierno, el árbol puede parecer casi desnudo.

El desarrollo de los frutos empieza cuando sube la temperatura.

Algunas variedades producen una pequeña cosecha temprana a comienzos de verano en la madera del año anterior, y otra principal sobre brotes del año en curso.

En el Valle Central suelen encontrarse higos frescos entre junio o julio y septiembre u octubre, según la variedad y la temperatura.

No todos los árboles asilvestrados producen necesariamente muchos frutos maduros: la cosecha depende del tipo de higuera y de la polinización.

La lluvia cercana a la recolección puede hacer que los frutos se agrieten y se estropeen.

Los higos completamente maduros que se han secado naturalmente pueden conservarse fuera de la estación.

Las hojas de primavera y el látex aparecen antes, pero no son partes alimentarias de esta ficha.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Higos completamente maduros. Pueden comerse frescos cuando están blandos, cuelgan algo hacia abajo del pedúnculo y se separan con facilidad.

La pulpa interior puede ser rosada, rojiza o ámbar y contiene numerosos aquenios pequeños comestibles.

La dulzura varía mucho entre árboles.

UC IPM indica específicamente que una abundante salida de látex blanco al cortar el pedúnculo es señal de que el higo todavía no está maduro.

Higos cortados o aplastados en frío. Un higo maduro no necesita cocción: puede abrirse y comerse su interior blando.

No se utilizan frutos dañados por insectos, con indicios de fermentación, olor fermentado o moho.

Los higos frescos se deterioran rápidamente incluso con temperaturas frescas.

Higos secados naturalmente. Una forma tradicional de conservarlos consiste en secar al aire higos completamente maduros, sin fuego, sobre una bandeja limpia y protegida del polvo y los insectos, en un clima suficientemente seco.

El fruto debe quedar completamente seco; de lo contrario, el almacenamiento prolongado favorece el moho.

El calor de California puede ayudar a secarlos, pero la humedad elevada o la contaminación vuelven poco fiable este procedimiento.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Las grandes hojas lobuladas, las ramas grises y los siconos carnosos en forma de pera suelen permitir reconocer Ficus carica.

Un brote joven sin frutos puede confundirse con otros árboles de hojas grandes y lobuladas, de modo que hay que observar conjuntamente hojas y frutos.

Los ficus ornamentales tienen otros tipos de hojas y frutos; no se les puede atribuir por analogía la comestibilidad de esta higuera.

Especial atención al látex blanco que aparece al cortar hojas, ramitas y frutos inmaduros.

Calflora advierte que puede irritar la piel. Los estudios sobre reacciones cutáneas describen fitofotodermatitis: después del contacto con la savia y la exposición solar pueden aparecer quemaduras y ampollas.

Por ello nunca debe probarse el látex; si entra en contacto con la piel hay que lavarla y protegerla del sol.

Las únicas partes alimentarias de esta ficha son los frutos maduros, no los frutos verdes, la madera, las hojas ni el látex.

FUENTES

UC IPM — Cultural Tips for Growing Fig, madurez y frutos frescos o secos: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/cultural-tips-for-growing-fig/ Calflora — Ficus carica, presencia en California y advertencia sobre látex: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3592 UC Weed Research & Information Center — Ficus carica naturalizado en California: https://wric.ucdavis.edu/information/natural%20areas/wr_F/Ficus.pdf DermNet — Phytophotodermatitis, reacción a la savia de Ficus carica: https://dermnetnz.org/topics/phytophotodermatitis

Foeniculum vulgare — hojas aromáticas y frutos con sabor a anís

Foeniculum vulgare

Los tallos altos y verde azulados del hinojo sobresalen entre las hierbas. En lugar de hojas anchas, presenta finísimos hilos verdes.



Foeniculum vulgare, tallos altos de hinojo con hojas filiformes, umbelas de flores amarillas y frutos alargados acanalados

Sten · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En verano aparecen por encima umbelas de pequeñas flores amarillas.

El hinojo es originario del Mediterráneo, pero está establecido desde hace mucho tiempo en California y en ocasiones forma grandes masas.

Es una planta alimentaria con un aroma especiado semejante al anís.



Foeniculum vulgare, tallos altos de hinojo con hojas filiformes, umbelas de flores amarillas y frutos alargados acanalados

Saintfevrier · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El hinojo es una hierba perenne que desarrolla tallos nuevos desde su base cada año.

En lugares favorables pueden superar la altura de una persona y alcanzar aproximadamente tres metros.

Los tallos son erectos, ramificados, acanalados longitudinalmente y huecos por dentro. En la base suelen permanecer tallos secos de la temporada anterior.

Las hojas están profundamente divididas en segmentos muy finos, casi filiformes. Desde lejos el follaje recuerda a una pluma ligera.

Las bases foliares están ensanchadas y abrazan el tallo.

Si se frota una planta previamente identificada se percibe un aroma dulce y característico de anís; sin embargo, **el olor por sí solo no sustituye la identificación completa**.

Las flores se agrupan en amplias umbelas compuestas: varios radios nacen de un mismo punto y, en sus extremos, se encuentran grupos de flores diminutas y amarillas.

Tras la floración maduran frutos alargados y acanalados que habitualmente se llaman «semillas».

Al principio son verdes y después adquieren un tono amarillento o pardo. Cada fruto seco está constituido por dos mitades.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El hinojo se encuentra en numerosas regiones de California: márgenes de campos, laderas abiertas, carreteras, antiguas explotaciones agrícolas y comunidades costeras.

Se describen masas especialmente grandes en el área de la bahía de San Francisco, la península de Palos Verdes y algunos sectores del sur de California.

También aparece en lugares alterados y suficientemente soleados del valle de Sacramento, pero no está distribuido uniformemente por todo el estado.

Es una especie introducida. Donde se expande con fuerza puede desplazar la vegetación nativa.

La presencia de una planta grande parecida al hinojo no demuestra que sea hinojo comestible: dentro de las apiáceas hay especies mortalmente venenosas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas y las puntas tiernas aparecen cuando se reanuda el crecimiento después de las lluvias.

En regiones de clima suave pueden mantenerse durante una parte considerable del año, especialmente en invierno y primavera.

En verano los tallos se endurecen.

Las pequeñas flores amarillas suelen abrirse desde finales de primavera hasta el verano. En algunas zonas la floración continúa más tiempo; Cal-IPC señala umbelas especialmente visibles entre abril y julio.

Después de las flores aparecen frutos verdes aromáticos.

Hacia finales de verano y otoño muchos se secan y se vuelven pardos, aunque las fechas dependen de la temperatura y la humedad.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas tiernas. Los segmentos verdes y finos del hinojo se utilizan frescos.

Su sabor a anís aporta aroma a ensaladas, otras verduras crudas y comidas frías.

A diferencia de las hojas amplias de ensalada, el hinojo sirve normalmente como hierba aromática y no como base de una porción grande.

Brotes jóvenes y tallos blandos. Las tradiciones alimentarias del Mediterráneo y la cocina contemporánea también utilizan frescas las puntas tiernas.

En la variedad hortícola conocida como hinojo de Florencia se comen además las bases foliares carnosas y engrosadas.

Sin embargo, los hinojos silvestres de California no suelen desarrollar ese gran «bulbo» blanco: no debe atribuirse la apariencia de la variedad cultivada a cualquier ejemplar silvestre.

Frutos comúnmente llamados semillas. Los frutos verdes y secos, aromáticos, se utilizan como especia.

Pueden masticarse o machacarse en frío para liberar su aroma.

Para conservarlos se dejan secar naturalmente una vez maduros, lo que permite utilizarlos después de la temporada.

Así, el hinojo proporciona distintas partes alimentarias en diferentes momentos: hojas tiernas mientras crece, frutos aromáticos tras la floración y frutos secos más adelante.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La confusión con la cicuta venenosa o cicuta mayor, Conium maculatum, es especialmente peligrosa y puede ser mortal.

También desarrolla tallos altos y hojas finamente divididas, pero sus flores son blancas, no amarillas. En su tallo liso suelen verse manchas púrpuras.

Conium maculatum es mortalmente venenoso; también resulta desaconsejable el contacto con algunas de sus partes.

Sus alcaloides pueden provocar intoxicaciones fatales: UC IPM indica que todas las partes de esta planta son tóxicas.

En la etapa juvenil, antes de que aparezcan flores y manchas características, varias apiáceas se parecen mucho.

Nunca debe comenzarse la identificación del hinojo silvestre probando hojas, frutos o el olor de una planta desconocida aplastada.

Otras apiáceas también pueden parecerse, especialmente antes de la floración. Ni la forma foliar, ni el aroma ni una fotografía, por separado, bastan para decidir que un ejemplar silvestre es comestible.

Si queda la menor incertidumbre, no debe consumirse.

FUENTES

- California Invasive Plant Council, Foeniculum vulgare: https://www.cal-ipc.org/plants/profile/foeniculum-vulgare-profile/
- California Invasive Plant Council, informe sobre el hinojo: https://www.cal-ipc.org/resources/library/publications/ipcw/report51/
- University of Wisconsin–Madison Extension, Foeniculum vulgare: https://hort.extension.wisc.edu/articles/fennel-foeniculum-vulgare/
- Purdue Extension, hinojo: https://extension.purdue.edu/foodlink/food.php?food=fennel
- UC IPM, cicuta venenosa: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/poison-hemlock/

Salvia apiana — salvia blanca de tallos jóvenes y semillas comestibles

White Sage

En las laderas secas del sur de California crece un arbusto de hojas vellosas casi blancas.



Salvia apiana, arbusto de hojas alargadas plateadas y peludas con tallos florales altos y pequeñas flores blanquecinas

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Después de las lluvias invernales produce tallos jóvenes y tiernos; hacia verano, sobre el follaje plateado se elevan largas ramas florales.

Más tarde quedan pequeñas semillas oscuras dentro de los cálices.

Precisamente los tallos jóvenes y tiernos cuentan con confirmación etnobotánica directa de consumo crudo.



Salvia apiana, arbusto de hojas alargadas plateadas y peludas con tallos florales altos y pequeñas flores blanquecinas

Roger Culos · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las semillas también sirvieron como alimento, pero para una preparación sin fuego es importante distinguir el remojo en frío del tostado utilizado históricamente.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La salvia blanca es un arbusto perenne y semiperenne de la familia de las lamiáceas.

La parte principal del arbusto suele medir aproximadamente entre sesenta y ciento cincuenta centímetros de altura, mientras que los tallos florales pueden crecer mucho más, en ocasiones hasta dos metros.

Las ramas salen de la base, se dividen y se vuelven leñosas con los años.

Las hojas son simples, alargadas, estrechamente lanceoladas u oval-lanceoladas, normalmente de cuatro a ocho centímetros de longitud y con dientes muy poco perceptibles en el margen.

Están cubiertas de pelos cortos y claros tan densos que el follaje parece blanco plateado.

Las hojas jóvenes pueden ser más verdes que las viejas.

La planta desprende un olor intenso cuando se la toca, pero el olor a salvia no basta para identificar la especie.

En primavera se desarrollan desde la parte alta del arbusto ramas florales largas.

Las flores pequeñas son bilabiadas, blancas o apenas lilas, y se disponen en grupos a lo largo de esas ramas. Los estambres sobresalen visiblemente de la corola.

Tras la polinización se forman pequeños frutos duros semejantes a nuececillas dentro de los cálices: eso diferencia la planta de los arbustos de bayas.

Las semillas son pequeñas, oscuras y de forma redondeada a ovalada.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Salvia apiana es nativa del sur de California y del norte de Baja California, México.

Resulta especialmente característica del matorral costero de salvia, las colinas secas y soleadas, las estribaciones y las laderas de suelo bien drenado.

Se encuentra en los condados de San Diego, Riverside, Orange y zonas vecinas, incluidos los márgenes occidentales de algunos desiertos.

En el matorral costero apropiado puede ser visible y localmente abundante, pero no es una verdura silvestre común de los bosques húmedos del norte de California ni del fondo del valle de Sacramento.

Incluso dentro de su área meridional, la cantidad de arbustos cambia según la ladera y el año.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas plateadas pueden permanecer durante el año, especialmente en lugares de clima suave, pero las hojas maduras no deben considerarse un alimento crudo confirmado.

En los veranos secos parte del follaje puede secarse o reducir su tamaño.

Los tallos jóvenes crecen principalmente durante la estación fresca y húmeda, de enero a abril, y a menudo continúan desarrollándose en primavera.

Los tallos florales suelen elevarse en primavera y las flores abren aproximadamente entre abril y julio.

La temporada alimentaria de los tallos tiernos es breve: más adelante se endurecen.

Las semillas maduran después de la floración, principalmente durante el verano.

En los calendarios históricos del sur de California la recolección de semillas corresponde aproximadamente al periodo de junio a septiembre, con diferencias importantes según las lluvias y la altitud.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Tallos jóvenes. El San Diego Natural History Museum documenta expresamente el consumo crudo de tallos jóvenes de salvia blanca.

La University of San Diego también confirma el aprovechamiento de brotes jóvenes pelados entre los kumiai.

Durante el crecimiento primaveral, la parte blanda del brote podía comerse sin calentamiento.

Esto corresponde a los brotes jóvenes, no a ramas viejas y duras.

Puntas peladas de los tallos florales. Un registro etnográfico independiente sobre los luiseños indica que se retiraba la capa exterior de las puntas de los tallos y se comían crudas.

Se trata de otro momento del crecimiento: un tallo floral ya desarrollado, pero todavía suficientemente tierno.

Estos usos pertenecen específicamente a Salvia apiana y no deben atribuirse automáticamente a todas las salvias.

Semillas. Las semillas pequeñas y maduras podían comerse crudas o molerse.

Plants For A Future menciona expresamente las semillas crudas de Salvia apiana y su remojo durante una noche en agua fría o jugo de fruta para preparar una bebida.

Este procedimiento **no equivale al pinole tostado y molido**, documentado entre algunos pueblos del sur de California.

Para algunas comunidades indígenas de esta región las semillas de salvia blanca eran un alimento importante.

Lo relevante aquí es que, además de otros métodos tradicionales, también está documentado su aprovechamiento sin calentarlas.

Las hojas coriáceas y de olor fuerte pueden permanecer en el arbusto todo el año, pero las fuentes citadas no las presentan como verdura de ensalada cruda habitual.

Por tanto, las partes alimentarias de esta ficha son únicamente los tallos jóvenes, las puntas peladas y las semillas maduras.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En el sur de California crecen muchas salvias, como Salvia mellifera, la salvia negra, y Salvia leucophylla, la salvia púrpura, además de otras parientes.

La salvia blanca suele tener hojas especialmente claras y densamente vellosas, ramas florales altas y blanquecinas y flores de color blanco lavanda.

En la salvia negra las hojas son mucho más verdes y arrugadas, y los grupos florales tienen otra disposición y color.

Para identificar la especie con precisión es necesario observar conjuntamente las hojas y las flores.

La salvia blanca pertenece principalmente a los matorrales costeros del sur de California, no a las estribaciones de Sacramento.

Puede crecer junto a otras salvias que difieren por sus flores, pubescencia y hojas.

No debe determinarse una planta únicamente por su olor intenso o su color claro.

La médula tierna de un tallo joven comestible no es lo mismo que una hoja aromática madura: aquí **no se recomiendan las hojas como ensalada cruda**.

FUENTES

- San Diego Natural History Museum, White Sage, tallos jóvenes crudos: https://coasttocactus.sdnhm.org/plants/white-sage
- University of San Diego, Kumeyaay Garden, tallos pelados: https://www.sandiego.edu/kumeyaay-garden/plant.php?ID=2
- Plants For A Future, Salvia apiana, semillas crudas y remojo frío: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Salvia+apiana
- USDA Forest Service, temporada de crecimiento y distribución: https://www.fs.usda.gov/psw/publications/beyers/psw_2018_beyers013_montalvo_salvia-apiana.pdf
- UC Davis Arboretum, California White Sage: https://arboretum.ucdavis.edu/all-stars/california-white-sage

Fragaria × ananassa — fresas de jardín de frutos rojos jugosos

Fragaria × ananassa

En un jardín californiano o junto a una parcela abandonada pueden persistir rosetas bajas de hojas trifoliadas, unidas por largos estolones rastreros. En primavera surgen sobre ellas flores blancas y después frutos rojos jugosos con diminutos aquenios en la superficie.



Fragaria × ananassa, planta baja de hojas trifoliadas dentadas, flor blanca y fresa roja con aquenios visibles

Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Es la fresa de jardín, que comúnmente se llama simplemente fresa. En California se cultiva principalmente por intervención humana, aunque algunas plantas pueden sobrevivir en un huerto abandonado. Los frutos completamente maduros se comen crudos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea perenne que forma rosetas bajas, generalmente de diez a veinticinco centímetros de altura, con un rizoma corto y grueso y estolones largos que se arrastran y arraigan en los nudos.

Las hojas se sostienen sobre pecíolos largos; cada una está compuesta por tres folíolos ovalados, de borde claramente dentado y superficie algo arrugada.

Sobre pedúnculos florales individuales y relativamente bajos se abren flores pequeñas, blancas, de cinco pétalos y centro amarillo, con numerosos pistilos.

Tras la polinización, el receptáculo floral se agranda y se vuelve jugoso y rojo. Los frutos verdaderos son los pequeños aquenios amarillo parduzcos que se ven en su superficie.

Según la variedad, la parte roja puede ser redonda, cónica o alargada; algunas presentan una punta blanca.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Fragaria × ananassa es un híbrido cultivado cuyo origen está relacionado con varias especies americanas de fresa.

Se cultiva en California, especialmente en las regiones costeras frescas y también, con riego, en jardines de los valles centrales.

Existen especies silvestres nativas de Fragaria, entre ellas F. chiloensis y F. vesca, pero no deben llamarse automáticamente fresas de jardín.

Calflora registra por separado determinados taxones naturales e históricos del grupo Fragaria × ananassa. Eso no significa que cualquier mata silvestre de la costa represente una variedad comercial ordinaria.

En los campos agrícolas y jardines privados, la cosecha pertenece al propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En un clima suave, la roseta conserva durante mucho tiempo sus hojas verdes, especialmente si se riega.

Las flores primaverales se abren después de un periodo fresco y los frutos maduran unas semanas más tarde.

En la costa de California, algunas variedades producen frutos durante buena parte de la estación cálida. En el caluroso valle de Sacramento, la cosecha principal suele corresponder a la primavera y comienzos del verano, aunque con riego puede haber una segunda producción.

Un fruto maduro de una variedad roja adquiere un color rojo bastante uniforme, un aroma característico y una consistencia relativamente blanda.

En algunas variedades, una punta todavía blanca indica que no ha terminado de madurar.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente frutos completamente maduros. El receptáculo rojo y engrosado se come crudo junto con sus diminutos aquenios exteriores; normalmente se retira el cáliz verde.

La pulpa es jugosa, dulce o agridulce.

Los frutos pueden aplastarse en frío para obtener una masa de fruta, mezclarse con agua potable o secarse naturalmente sobre una malla limpia, siempre que se evite por completo la formación de moho.

Las partes cercanas al suelo son especialmente vulnerables a la contaminación. Antes de comer, los frutos deben lavarse con cuidado usando agua limpia.

Las hojas y raíces no figuran entre las partes alimentarias de esta ficha: el consumo crudo específico del híbrido cultivado no está confirmado de forma independiente para ellas y no es necesario recomendarlo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Fragaria chiloensis, la fresa costera nativa, tiene hojas más coriáceas y brillantes y normalmente produce menos frutos en una planta silvestre.

Fragaria vesca se caracteriza por frutos aromáticos más pequeños, que se desprenden con relativa facilidad y de forma característica, y por diferencias en los dientes de sus folíolos.

Hay numerosos híbridos en los jardines, por lo que puede resultar imposible determinar exactamente una planta mediante un solo fruto rojo.

No debe confundirse la fresa con la potentila ornamental Potentilla indica: sus frutos recuerdan a las fresas, pero a menudo son más secos y carecen del aroma habitual.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9968
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Fragaria+x+ananassa
- https://www.calstrawberry.com/

Fragaria chiloensis — fresas costeras de flores blancas junto al océano

Fragaria chiloensis

En las laderas costeras y las depresiones arenosas de California crece una fresa baja, con hojas trifoliadas robustas y brillantes. En primavera aparecen flores blancas sobre ellas y, más cerca del verano, a veces maduran pequeños frutos rojos y aromáticos.



Fragaria chiloensis, tapiz de estolones y hojas trifoliadas coriáceas brillantes con flores blancas y pequeños frutos rojos

Mike (Pompilid) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Es Fragaria chiloensis, la fresa costera o chilena. Es uno de los antepasados de la fresa moderna de jardín y forma alfombras verdes de brotes junto al océano Pacífico.

La cosecha alimentaria cruda son los frutos maduros, que en muchos lugares resultan escasos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea perenne y baja. De la roseta basal salen largos estolones rastreros sobre los que se forman rosetas hijas.



Fragaria chiloensis, tapiz de estolones y hojas trifoliadas coriáceas brillantes con flores blancas y pequeños frutos rojos

Dinkum · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Gracias a ellos, varias plantas pueden unirse y producir una alfombra densa.

Las hojas están sostenidas por largos pecíolos y consisten en tres folíolos separados, gruesos y de bordes dentados.

En comparación con la fresa silvestre de bosque Fragaria vesca, a menudo son más coriáceos y brillantes.

Las flores son solitarias o se agrupan en pequeños números, sobre pedúnculos delgados que se elevan por encima del follaje.

Poseen cinco pétalos blancos, estambres amarillos y un cáliz verde.

Después de la polinización se desarrolla un receptáculo rojo y carnoso, con pequeños aquenios secos visibles en su superficie.

Puede ser redondo o un poco alargado y en una planta silvestre normalmente es mucho menor que una fresa de jardín.

La especie presenta en distintos lugares formas variables en el tamaño foliar y la intensidad de la fructificación.

Por eso su identificación botánica requiere observar el conjunto de caracteres: estolones, estructura de las hojas, flor, cáliz y fruto de una misma planta.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Fragaria chiloensis es una especie nativa de California, propia de la costa marina, los bordes de dunas, los pastizales litorales y las laderas de matorral costero.

Calflora confirma numerosos registros en condados del litoral.

También es posible verla viva en jardines botánicos de plantas nativas, pero una plantación de jardín no demuestra que ese lugar sea su hábitat natural.

A diferencia de Fragaria vesca, presente en bosques y montañas, Fragaria chiloensis está asociada principalmente al clima oceánico.

No es una especie silvestre masiva y característica del área de Sacramento.

Con luz y humedad adecuadas puede cubrir grandes superficies junto al mar, pero el número de frutos maduros en esas alfombras suele ser pequeño.

El viento fuerte, la sal y la arena favorecen su crecimiento bajo y compacto.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima suave de la costa, las hojas verdes pueden permanecer durante todo el año.

En primavera comienza el crecimiento de nuevos estolones.

Las flores blancas se observan más a menudo de abril a junio y, en ciertos lugares, durante más tiempo.

Los frutos rojos maduros aparecen principalmente después de la floración, aproximadamente desde finales de mayo hasta julio o agosto.

Las fechas cambian según la niebla fría, la altitud de la terraza costera y las lluvias.

Una planta silvestre puede seguir verde mucho tiempo después de que haya terminado toda su cosecha.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos rojos completamente maduros. Plants For A Future enumera expresamente como comestibles crudos los frutos de Fragaria chiloensis.

Se comen frescos cuando están blandos, totalmente coloreados y desprenden el aroma característico de las fresas.

El tamaño en las plantas silvestres es pequeño. Su sabor puede ser especialmente dulce o un poco ácido.

Estas fresas son un placer estacional, no una fuente fiable de grandes cantidades de alimento.

Frutos frescos aplastados. Pueden machacarse y comerse sin cocción. El almacenamiento prolongado de frutos blandos sin refrigeración es poco fiable.

Las hojas, raíces, estolones y flores no se presentan como alimentos crudos en esta ficha: el consumo de hojas de otras especies de fresa, o la preparación de una bebida caliente, no confirma específicamente que las hojas crudas de Fragaria chiloensis sean comestibles.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Fragaria vesca suele tener hojas menos gruesas y habita principalmente bosques y estribaciones.

Algunas especies de Potentilla también poseen hojas trifoliadas y dentadas, pero sus flores y frutos difieren.

Potentilla indica tiene flores amarillas y sus frutos rojos suelen mantenerse erguidos y presentar otra estructura.

Una flor de cinco pétalos por sí sola no basta para identificar la especie.

En las dunas costeras protegidas puede estar prohibido recoger plantas o frutos, aunque la especie sea común.

No deben arrancarse las rosetas para obtener unas pocas fresas ni dañarse la cubierta de arena que sus estolones ayudan a sujetar.

Solo sirven lugares limpios, donde esté permitida la recolección, y plantas identificadas con certeza.

FUENTES

Calflora, Fragaria chiloensis, especie nativa de California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3606 Plants For A Future, frutos crudos de Fragaria chiloensis: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Fragaria_chiloensis Watershed Nursery, hábitat costero y floración: https://www.watershednursery.com/nursery/plant-finder/fragaria-chiloensis/

Fragaria vesca — fresas silvestres pequeñas y hojas tiernas

Fragaria vesca

En la sombra de los bosques, sus lindes y los bordes de los claros aparece una planta que recuerda a una fresa de jardín en miniatura.



Fragaria vesca, roseta silvestre de tres folíolos dentados, flores blancas y pequeños frutos rojos

MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus flores blancas se abren a poca altura del suelo y, después, en finos pedúnculos se forman frutos rojos aromáticos.

La fresa silvestre del bosque también tiene otra parte comestible: sus hojas jóvenes pueden consumirse crudas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una pequeña herbácea perenne, que normalmente no sobrepasa los quince a treinta centímetros de altura.



Fragaria vesca, roseta silvestre de tres folíolos dentados, flores blancas y pequeños frutos rojos

Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

No vive como una hierba aislada: desde la roseta madre pueden extenderse estolones delgados y rastreros que producen nuevas rosetas.

Cada hoja sobre un pecíolo largo consta de tres folíolos.

Presentan nervaduras visibles y márgenes dentados; las hojas jóvenes son blandas y en ocasiones ligeramente vellosas.

Del centro de la roseta se elevan pedúnculos florales finos.

Las flores suelen poseer cinco pétalos blancos y redondeados, con el centro amarillo.

Después se forma un pequeño receptáculo rojo y carnoso con numerosos aquenios diminutos sobre su superficie: es la estructura que llamamos fresa.

Los frutos suelen medir alrededor de un centímetro de longitud, en ocasiones algo más.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Fragaria vesca es una especie silvestre nativa de California y de otras regiones de Norteamérica; también aparece en Eurasia.

En California se encuentra en bosques y claros forestales, praderas montañosas, estribaciones y lugares con humedad moderada en el suelo.

Crece entre pinos, robles y en bosques mixtos, pero no constituye un tapiz de fresas en cualquier lugar seco del estado.

En hábitats favorables se extiende por rosetas y puede formar manchas pequeñas.

Donde el suelo se seca rápidamente en verano, la temporada es corta; en las alturas frescas, el follaje y la fructificación persisten durante más tiempo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas surgen al comenzar el crecimiento y permanecen verdes mientras la humedad resulta adecuada.

En lugares de clima suave pueden persistir también en invierno, pero las hojas más tiernas suelen darse en primavera.

Las flores blancas aparecen desde primavera en California, a veces antes o con una segunda floración más tarde.

Los frutos rojos maduros están disponibles principalmente desde finales de primavera hasta mediados de verano.

En las zonas de mayor altitud, la temporada puede desplazarse hacia julio y agosto.

La semana exacta depende de las lluvias, la temperatura y la sombra.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. Se comen frescos directamente cuando el receptáculo carnoso está completamente coloreado y se ha ablandado.

Una guía del USDA NRCS documenta que pueblos indígenas de California y Nevada recolectaban y comían fresas silvestres frescas.

La recolección de frutos maduros es conocida también en numerosos países europeos donde crece esta misma especie.

Hojas jóvenes. Iowa State University Extension trata conjuntamente la fresa silvestre de bosque y la fresa de Virginia y señala que sus hojas también pueden consumirse crudas.

Para la recolección californiana es especialmente importante identificar con precisión Fragaria vesca: tres folíolos por sí solos no bastan para diferenciar todas las especies parecidas.

Las hojas tiernas de la etapa de crecimiento son las más apropiadas para este uso; al madurar se vuelven más firmes.

En climas suaves el follaje puede estar disponible durante mucho más tiempo que los frutos, pero las partes alimentarias más adecuadas son las hojas jóvenes y blandas, no una roseta vieja y dura.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La fresa silvestre tiene tres folíolos dentados, flores blancas con centro amarillo y frutos carnosos cuyos aquenios están situados por fuera.

La falsa fresa Potentilla indica también forma rosetas rastreras y frutos rojos, pero sus flores son amarillas y sus frutos suelen mantenerse erguidos y parecer más granulosos.

No se considera un doble peligrosamente venenoso, pero es otra planta.

Dentro de Fragaria vesca existen pequeñas diferencias en la forma de las hojas y el tamaño de los frutos.

Por ello no basta con una única hoja trifoliada encontrada al azar: se necesita observar conjuntamente las flores, el crecimiento y los frutos.

FUENTES

- Royal Botanic Gardens, Kew, Fragaria vesca y su morfología: https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:30074127-2/general-information
- USDA Forest Service, ecología y usos de Fragaria vesca: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/fraves
- USDA NRCS, Native Uses of Native Plants, frutos frescos de Fragaria vesca: https://www.nrcs.usda.gov/sites/default/files/2023-01/Native_Uses_of_Native_Plants-revised_2018-web.pdf
- Iowa State University Extension, hojas y frutos crudos de Woodland Strawberry: https://naturalresources.extension.iastate.edu/encyclopedia/woodland-strawberry
- Calflora, distribución de Fragaria vesca en California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3609
- NIEHS, falsa fresa Potentilla indica: https://www.niehs.nih.gov/health/kids/topics/natural-world/wildlife/plants/false-strawberry

Fragaria virginiana — fresas silvestres de los bosques de montaña

Fragaria virginiana

Junto a arroyos y en los bordes de los bosques montañosos de California pueden verse hojas bajas trifoliadas entre las que aparecen flores blancas en primavera.



Fragaria virginiana, roseta de tres folíolos serrados, flores blancas y pequeñas fresas rojas de montaña

Fritzflohrreynolds · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Después maduran sobre pedúnculos delgados pequeñas fresas rojas y aromáticas.

Es Fragaria virginiana, la fresa de Virginia, conocida también por los botánicos californianos como fresa de montaña.

Sus frutos silvestres suelen ser mucho menores que las fresas de supermercado, pero pueden comerse crudos y reflejan el vínculo de esta planta con el breve verano de montaña.



Fragaria virginiana, roseta de tres folíolos serrados, flores blancas y pequeñas fresas rojas de montaña

Sebaz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne baja con una roseta basal.

De ella parten estolones finos, largos y rastreros; en sus extremos se forman rosetas hijas.

Cada hoja se compone de tres folíolos ovalados independientes, de margen dentado, sostenidos por un pecíolo fino.

El folíolo central a menudo es ligeramente mayor que los laterales.

La cara superior es verde y por debajo puede haber pelos, cuya distribución cambia entre variedades y poblaciones.

Las flores tienen normalmente cinco pétalos blancos y numerosos estambres amarillos.

Bajo cada flor se observan sépalos verdes.

Después de la polinización, el receptáculo carnoso se agranda y queda cubierto por muchos aquenios pequeños y secos situados en la superficie.

Cuando alcanza la madurez total, el fruto se vuelve rojo y blando.

En las poblaciones montañosas de California, la forma y la pubescencia pueden diferir de las que suelen describirse en los ejemplares del este de Norteamérica.

Importa examinar el conjunto de caracteres, no comparar una única hoja con una imagen procedente de otra región.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Fragaria virginiana una especie nativa de California.

Se registra en lugares montañosos y de estribaciones, orillas de arroyos, bosques de pino amarillo, abeto rojo, abeto de Douglas y comunidades subalpinas.

No posee el área costera estrecha de Fragaria chiloensis ni coincide completamente con la distribución forestal de Fragaria vesca.

En una excursión desde Sacramento pueden encontrarse sus hábitats apropiados a mayor altitud en Sierra Nevada, donde existe humedad primaveral suficiente y el verano es menos caluroso.

No debe esperarse esta fresa silvestre de montaña en céspedes secos y abiertos del fondo del valle.

Los híbridos ornamentales y de huerto que crecen junto a las casas no representan una población nativa silvestre.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En invierno, la vegetación aérea de las montañas disminuye o queda oculta bajo la nieve.

Con el deshielo primaveral aparecen hojas nuevas y flores blancas, generalmente más tarde que en el cálido Valle Central.

En las estribaciones bajas puede florecer en abril y mayo; más arriba, entre mayo y junio, incluso después.

Los frutos completamente rojos maduran con mayor frecuencia entre junio y agosto, dependiendo de la altitud, la sombra y la disponibilidad de agua.

En un mismo lugar, la breve cosecha de frutos puede terminar en un par de semanas, aunque las hojas sigan creciendo.

No debe confundirse la presencia de hojas en septiembre con la continuación de la temporada de frutos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Fresas rojas maduras. Plants For A Future confirma el consumo crudo de frutos de Fragaria virginiana específicamente.

Un fruto rojo y blando se aplasta con facilidad, es ligeramente dulce y aromático y a veces tiene una acidez perceptible.

Se come fresco, sin pelarlo ni calentarlo, y conserva los pequeños aquenios superficiales.

Para comer en el campo solo son apropiados frutos completamente coloreados, con el olor característico de las fresas.

Fresas frescas machacadas. Los frutos maduros pueden juntarse en una masa fría y comerse poco después de recolectarlos.

Sin refrigeración se conservan mal, se aplastan y desarrollan moho rápidamente.

Las fuentes culinarias también mencionan bebidas preparadas con las hojas mediante infusión caliente, pero ese método no forma parte de la alimentación sin fuego.

En esta ficha no se recomiendan como alimento las hojas crudas, raíces ni estolones.

La fresa silvestre tiene una productividad baja. Si hay pocos ejemplares y el lugar está en restauración, es preferible dejar los frutos en las plantas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Fragaria vesca también posee hojas trifoliadas dentadas y flores blancas, pero difiere en detalles de los folíolos, la pubescencia y la estructura del receptáculo; estos rasgos se comparan mejor con una clave botánica.

Fragaria chiloensis, la fresa costera, suele tener hojas más coriáceas y brillantes y habita cerca del océano.

En Potentilla indica, la falsa fresa, las flores son amarillas y los frutos generalmente se mantienen más erguidos.

No se identifica una fresa únicamente por tener tres folíolos: algunas potentilas presentan hojas muy parecidas.

En las praderas montañosas protegidas la recolección puede estar prohibida; cerca de los senderos las plantas pueden estar contaminadas por polvo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3610
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Fragaria+virginiana

Galinsoga parviflora — hojas tiernas de una pequeña hierba de verano

Galinsoga parviflora

En verano, sobre la tierra algo húmeda de un huerto, aparece a veces una hierba discreta y de rápido crecimiento que resulta fácil pasar por alto entre las hortalizas más altas.



Galinsoga parviflora, hierba baja con hojas opuestas dentadas y pequeños capítulos amarillos con pocas flores liguladas blancas

Eurico Zimbres (Zimbres) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Tiene hojas opuestas y dentadas, y diminutos capítulos florales: un centro amarillo rodeado de unas pocas flores blancas cortas con aspecto de pétalos.

Es la galinsoga de flor pequeña, una especie introducida en California. Sus hojas jóvenes y brotes blandos se describen como verdura cruda en distintos países, pero dentro del estado está registrada con relativa escasez.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual de diez a sesenta centímetros de altura, con tallos blandos y ramificados cuya sección puede ser cuadrangular o redondeada.



Galinsoga parviflora, hierba baja con hojas opuestas dentadas y pequeños capítulos amarillos con pocas flores liguladas blancas

Kristian Peters (Fabelfroh) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Las hojas se disponen por parejas, una frente a otra, sobre pecíolos cortos. Son ovadas, con ápice puntiagudo y dientes bien marcados en el margen. A veces tienen una ligera pubescencia.

En las axilas de las hojas superiores aparecen pequeños capítulos de apenas unos milímetros de diámetro.

Normalmente, entre cuatro y cinco flores liguladas blancas, cada una con tres pequeños dientes en su extremo, rodean el centro amarillo formado por flores tubulares.

Más adelante se forman pequeños aquenios secos con escamas cortas que facilitan su dispersión.

Cuando el suelo permanece húmedo, la planta desarrolla rápidamente nuevas ramas e inflorescencias.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora señala Galinsoga parviflora como una anual no nativa con aproximadamente noventa observaciones; la variedad parviflora está registrada con menor frecuencia todavía.

Se encuentra en suelos alterados, antiguos bancales, junto a montones de compost, en plantaciones regadas y en ocasiones alrededor de viviendas rurales.

No es una planta característica de las estepas secas de las colinas ni una fuente esperable de alimento en la tundra de alta montaña.

En la región de Sacramento puede aparecer por autosiembra en terrenos regados, aunque es frecuente que en su lugar crezcan otras pequeñas asteráceas.

Los campos tratados y las acumulaciones de basura no son aptos para recolección de alimentos crudos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La galinsoga germina cuando el suelo húmedo se ha calentado de forma estable.

En los valles calurosos, si hay riego, las hojas aparecen desde finales de primavera y la floración suele prolongarse durante el verano y hasta comienzos de otoño.

Con humedad suficiente puede producir varias generaciones en una temporada.

Las hojas más tiernas se encuentran antes de que aparezcan numerosos capítulos. Después, los tallos se vuelven más duros, aunque las puntas nuevas siguen siendo blandas.

Las heladas destruyen la parte aérea.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y puntas tiernas. Las descripciones botánicas y alimentarias presentan Galinsoga parviflora como verdura de hoja, y una base especializada en plantas comestibles confirma su consumo crudo.

Las hojas blandas tienen un sabor herbáceo suave, a veces ligeramente especiado.

Pueden picarse finamente y añadirse a una mezcla de verduras frescas, sin utilizar fuego.

Los tallos maduros muy vellosos resultan menos agradables. **Aquí no se consideran las semillas un alimento crudo confirmado.**

No se deben comer crudas hojas que hayan crecido sobre tierra contaminada por aguas residuales o fertilizantes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Galinsoga quadriradiata, una especie distinta, posee pelos largos más densos en tallos y pedúnculos florales y normalmente hojas visiblemente más vellosas.

También difieren los aquenios y las brácteas.

Galinsoga parviflora suele parecer más lisa.

Tridax procumbens presenta capítulos solitarios mayores sobre pedúnculos largos y otro tipo de crecimiento.

No se identifica una especie a partir de un único capítulo amarillo y blanco diminuto: hay que examinar las hojas, la pubescencia de tallo y pedúnculo y los aquenios maduros.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9974
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3651
- https://cals.cornell.edu/weed-science/weed-profiles/galinsogas
- https://edibleplantdb.org/plants/4610/galinsoga-parviflora

Galinsoga quadriradiata — hojas jóvenes de una hierba muy vellosa

Galinsoga quadriradiata

Sobre la tierra suelta y húmeda de un huerto antiguo puede crecer una pequeña anual densamente vellosa, con hojas opuestas de bordes dentados.



Galinsoga quadriradiata, planta ramificada de tallos vellosos y hojas opuestas dentadas con pequeños capítulos amarillos y blancos

Rasbak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Por encima aparecen capítulos apenas visibles, compuestos por flores tubulares amarillas y unas pocas flores blancas semejantes a pétalos.

Galinsoga quadriradiata está estrechamente emparentada con Galinsoga parviflora, pero se distingue por su densa cubierta de pelos y por detalles de los frutos.

Sus hojas jóvenes están documentadas como alimento sin cocción, incluso en estudios etnobotánicos de Indonesia.



Galinsoga quadriradiata, planta ramificada de tallos vellosos y hojas opuestas dentadas con pequeños capítulos amarillos y blancos

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual de aproximadamente quince a sesenta centímetros de altura, con numerosas ramas laterales y tallos blandos, a veces pegajosos por la pubescencia.

Las hojas son opuestas, con pecíolos cortos, de ovadas a anchamente lanceoladas y con dientes claramente marcados.

Las láminas foliares y nervaduras están cubiertas de pelos blandos visibles.

Los pequeños capítulos aparecen sobre pedúnculos finos; a menudo presentan cuatro o cinco flores liguladas blancas en el margen.

Cada flor marginal se divide en el extremo en tres dientes cortos.

El centro amarillo está constituido por numerosas flores tubulares diminutas.

Después de la floración se forman aquenios secos con escamas y pequeñas cerdas. En esta especie, los frutos maduros son especialmente útiles para identificarla.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Galinsoga quadriradiata como especie no nativa y recoge solo unas pocas observaciones confirmadas.

Por ello, no es correcto identificar automáticamente como esta especie todas las pequeñas galinsogas de California: hay que revisar cada hallazgo parecido.

Los lugares posibles incluyen huertos húmedos, bancales alterados, compost y plantaciones regadas.

La especie es originaria de América, pero fue introducida en muchos otros países, donde crece bien sobre tierra blanda y húmeda.

No debe esperarse como presencia permanente en los ecosistemas naturales secos de Sacramento.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las semillas germinan cuando se calienta el suelo húmedo y producen rápidamente las primeras hojas dentadas.

En terrenos regados, la planta crece desde finales de primavera; en ocasiones florece unas semanas después.

Durante el verano aparecen simultáneamente nuevas hojas y capítulos, mientras que las semillas maduran hacia otoño.

Las hojas más tiernas están disponibles antes de la ramificación y floración intensas.

En las plantas viejas, los tejidos cubiertos de pelos pueden resultar desagradables al tacto.

Las primeras heladas fuertes destruyen la parte aérea.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente hojas jóvenes. Un estudio sobre usos alimentarios tradicionales de las asteráceas en el monte Bisma, Java Central, menciona por separado a Galinsoga quadriradiata.

Según ese estudio, las hojas jóvenes se comen crudas como verdura fresca y las hojas maduras se preparan más habitualmente con calor.

Para la alimentación sin fuego se recogen unas pocas hojas limpias y blandas de la parte superior de la planta; se pican y se mezclan con verduras de sabor más neutro.

Las hojas maduras muy vellosas y los tallos duros resultan menos apropiados.

Las semillas y las raíces no están confirmadas aquí como alimentos crudos. Tampoco deben trasladarse automáticamente a esta especie las puntas tiernas que se utilizan en Galinsoga parviflora.

Debido a su presencia habitual en huertos, es especialmente importante la ausencia de insecticidas, contaminación fecal y aguas residuales.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Galinsoga parviflora posee tallos y hojas relativamente más lisos y se diferencia también por la estructura de las escamas de los aquenios.

Otras pequeñas asteráceas, como Tridax procumbens, pueden tener flores marginales blancas parecidas, pero sus hojas y pedúnculos florales están dispuestos de otra manera.

En G. quadriradiata abundan los pelos largos de las hojas y pedúnculos, mientras los capítulos son muy pequeños.

El número de flores marginales blancas no basta para separar las especies, pues varía en las dos galinsogas.

Hay que examinar la planta adulta y sus capítulos ya maduros.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3652
- https://journal.ugm.ac.id/jtbb/article/viewFile/66953/33038
- https://botsoc.scot/2022/10/23/plant-of-the-week-24th-october-2022-shaggy-soldier-galinsoga-quadriradiata/

Galium aparine — hojas jóvenes de una planta pegajosa de primavera

Galium aparine

En invierno y a comienzos de primavera aparece bajo los arbustos, cerca de cercas y sobre tierra húmeda una hierba que se engancha a cuanto toca.



Galium aparine, tallos cuadrangulares débiles y verticilos de seis a ocho hojas estrechas con pequeños ganchos

Luis Nunes Alberto · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus brotes se apoyan en las plantas vecinas y se adhieren fácilmente a la ropa, como si fueran un velcro verde.

Mientras los tallos son todavía muy jóvenes y tiernos, sus puntas y hojas pueden consumirse frescas. Al envejecer, los pequeños ganchos vuelven duras y ásperas sus partes.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una anual de tallos largos, débiles y cuadrangulares, que generalmente miden desde varias decenas de centímetros hasta un metro o más.



Galium aparine, tallos cuadrangulares débiles y verticilos de seis a ocho hojas estrechas con pequeños ganchos

Sarefo · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Casi no pueden mantenerse erguidos por sí solos, por lo que se sujetan a otras hierbas y arbustos.

En los nudos del tallo aparecen verticilos de seis a ocho hojas estrechas, puntiagudas en los extremos.

Las hojas y las aristas del tallo están densamente cubiertas de ganchos minúsculos orientados hacia atrás.

Al tocar con cuidado un brote se percibe su textura áspera.

Las flores son diminutas, blanquecinas y normalmente de cuatro pétalos.

Después se forman pares de pequeños frutos esféricos que llevan ganchos semejantes.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es una hierba muy extendida en California, registrada por Calflora en los condados de Sacramento, Placer, Yolo y Butte, tanto como en la costa y las montañas.

Crece en bordes forestales húmedos, junto a cercas, entre arbustos, en zonas alteradas y, a veces, en terrenos regados.

En un arcén seco y soleado amarillea rápidamente; a la sombra puede mantenerse verde durante más tiempo.

La abundancia de vegetación bajo los arbustos no garantiza que el lugar esté limpio: se excluye la recolección junto a carreteras o jardines tratados.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En la llanura de Sacramento las plantas jóvenes aparecen normalmente después de las lluvias de otoño e invierno.

El crecimiento más blando se produce en invierno y a principios de primavera.

En zonas más frías comienza más tarde.

La floración y la formación de los frutos con ganchos suelen ocurrir en primavera, y pueden continuar a comienzos de verano en montañas y regiones frescas.

Cuando las semillas maduran, toda la planta se endurece y se seca.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. University of Wisconsin Horticulture indica expresamente que las hojas jóvenes de Galium aparine pueden comerse crudas.

Tienen un sabor herbáceo suave, aunque los ganchos pequeños son perceptibles incluso en la vegetación joven.

Puntas tiernas de los brotes. Las guías alimentarias también confirman para esta especie el consumo crudo de las puntas blandas.

Se escogen antes de que el tallo se vuelva áspero y aparezcan los frutos maduros adherentes.

La vegetación extremadamente joven puede picarse finamente y mezclarse en frío con otras hojas verdes.

Los tallos maduros duros y los frutos o semillas provistos de ganchos **no se recomiendan como alimentos crudos** en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California crecen otras especies semejantes de Galium.

Para Galium aparine son especialmente característicos los verticilos de hojas estrechas, el tallo cuadrangular y los ganchos con los que se sujeta a las telas.

Algunas especies próximas tienen tallos lisos o verticilos más pequeños.

No se debe identificar la planta mediante un único rasgo, como que «se pegue a la ropa».

En las personas sensibles, los pelos de Galium aparine pueden irritar la piel y las mucosas.

Solo la vegetación muy tierna resulta adecuada, y no debe comerse si produce irritación.

FUENTES

- Calflora, Galium aparine: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3669
- University of Wisconsin Horticulture, Catchweed Bedstraw: https://hort.extension.wisc.edu/articles/catchweed-bedstraw-galium-aparine/
- Kew, Plants of the World Online, Galium aparine: https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:30007294-2/general-information

Gaultheria shallon — salal de frutos oscuros en bosques costeros

Gaultheria shallon

En los bosques costeros del norte de California suele crecer bajo los árboles un arbusto denso de hojas grandes y brillantes.



Gaultheria shallon, arbusto perennifolio de grandes hojas oscuras brillantes, flores blancas acampanadas y bayas negro azuladas

Wing-Chi Poon · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Permanece verde en invierno, primavera y verano, y hacia finales de verano se observan bayas oscuras entre el follaje.

Es el salal, Gaultheria shallon. Sus frutos oscuros y maduros se comían frescos y se conservaban después de un secado natural.

El arbusto permanece verde todo el año, pero la cosecha alimentaria principal se concentra en finales de verano y otoño.



Gaultheria shallon, arbusto perennifolio de grandes hojas oscuras brillantes, flores blancas acampanadas y bayas negro azuladas

Darren Giles · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El salal es un arbusto perenne de hoja persistente, habitualmente de medio metro a dos metros de altura.

En suelos húmedos adecuados sus numerosas ramas forman un sotobosque denso.

Las hojas son coriáceas, ovaladas o anchamente ovadas, generalmente de cinco a diez centímetros de longitud.

La superficie superior es verde oscuro y brillante, y el margen presenta dientes muy finos.

Las hojas se disponen alternadamente y permanecen en la planta durante varios años.

Los brotes nuevos surgen en los extremos de las ramas y al principio destacan por sus hojas de un verde más claro y blando.

Las flores cuelgan en pequeños grupos: cada una recuerda a una campanita blanca o rosada.

Con la maduración, los frutos adquieren un color azul negruzco o púrpura intenso.

Son bayas redondeadas de aproximadamente un centímetro de diámetro, a veces de superficie aterciopelada, con numerosas semillas diminutas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El salal se distribuye a lo largo de la costa del Pacífico desde California hasta Columbia Británica y más al norte.

En California se encuentra especialmente en bosques de secuoyas, bajo coníferas, en laderas húmedas de las cordilleras costeras, en matorrales próximos a la niebla oceánica y en comunidades arbustivas protegidas.

En un bosque favorable puede cubrir casi todo el sotobosque, de modo que una persona ve cientos de hojas a la vez.

Fuera de esas regiones costeras y montañosas húmedas se vuelve mucho menos frecuente. No es un arbusto cotidiano y común del fondo seco y abierto del valle de Sacramento.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas coriáceas maduras permanecen en el arbusto durante todo el año, desde enero hasta diciembre.

Las hojas nuevas y blandas aparecen normalmente en primavera, cuando comienza otra fase de crecimiento.

Es importante distinguir la presencia permanente de hojas adultas de la temporada de brotes nuevos.

Las flores aparecen desde finales de primavera hasta verano. Para California se describen floraciones entre marzo y julio, con grandes variaciones locales.

Los frutos maduran principalmente de agosto a octubre.

Algunas bayas permanecen en las ramas a finales de otoño y la cosecha ya seca puede servir de alimento después de la temporada de frutos frescos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras. Los frutos oscuros y completamente maduros se comen frescos.

Pueden tener una pulpa dulce y harinosa, con numerosas semillas pequeñas.

Los pueblos indígenas de la costa del Pacífico los recolectaban, incluidas comunidades del norte de California.

Entre los pomo y ciertos pueblos vecinos se documenta específicamente el consumo de bayas frescas; un material educativo tribal karuk también incluye el salal entre las plantas alimentarias.

Bayas secadas naturalmente. Los frutos maduros se aplastaban y se dejaban secar de forma natural para conservarlos.

Las reservas de bayas secas tenían importancia allí donde la cosecha fresca acababa rápidamente.

Es un procedimiento sin cocción ni tratamiento caliente.

Las bayas de salal son alimento de temporada.

Las hojas primaverales, las flores y los brotes son caracteres útiles para identificar el arbusto, **pero no se incluyen entre las partes comestibles de esta ficha**.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El salal tiene hojas grandes y coriáceas de margen finamente dentado, flores acampanadas blancas o rosadas y frutos oscuros en racimos cortos.

En el arándano perennifolio Vaccinium ovatum, las hojas son notablemente menores y los frutos se disponen de otro modo.

Otros arbustos perennifolios de bosque también producen bayas oscuras, por lo que el color del fruto no sustituye la identificación de las hojas, flores y estructura del arbusto.

FUENTES

- USDA Forest Service, Gaultheria shallon: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/gausha
- Washington Native Plant Society, hojas, flores y uso alimentario de bayas: https://www.wnps.org/native-plant-directory/125:gaultheria-shallon
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries: https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf
- Turner et al., Traditional Plant Foods of Canadian Indigenous Peoples: https://www.hscdsb.on.ca/wp-content/uploads/2022/03/Indigenous-Plant-Foods.pdf

Helianthus annuus — girasol silvestre de semillas maduras comestibles

Helianthus annuus

En verano, en los espacios abiertos y soleados de California se elevan tallos altos y ásperos con hojas grandes y acorazonadas y capítulos de un amarillo vivo.



Helianthus annuus, tallo alto y áspero de hojas acorazonadas con capítulos amarillos y aquenios maduros oscuros

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En el girasol silvestre, los capítulos suelen ser más pequeños que los de las enormes variedades de jardín, pero la planta pertenece a la misma especie: Helianthus annuus.

Cuando los capítulos se secan, en su centro maduran numerosos aquenios cuyos núcleos pueden comerse crudos después de retirar la cubierta.

Para una persona en la naturaleza son un alimento pequeño y estacional, mientras que las semillas grandes y fáciles de pelar son resultado de una larga selección de plantas cultivadas.



Helianthus annuus, tallo alto y áspero de hojas acorazonadas con capítulos amarillos y aquenios maduros oscuros

Clematis · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El girasol anual se desarrolla a partir de una semilla y completa su ciclo en una temporada.

El tallo es erecto, relativamente grueso y está cubierto de pelos ásperos.

Existen ejemplares que apenas llegan a la rodilla y otros que alcanzan varios metros de altura.

Las hojas son grandes, de forma ovada a acorazonada, con márgenes dentados y pecíolos largos.

En la parte baja del tallo suelen aparecer opuestas; más arriba se disponen alternadamente.

Su superficie resulta áspera al tacto.

El capítulo floral consta de flores liguladas amarillas y largas en el margen y muchas florecillas tubulares pequeñas en el centro.

En las plantas silvestres puede haber varios capítulos sobre un tallo ramificado.

Después de la polinización, cada florecilla central produce un aquenio seco con una cubierta externa dura.

Conforme maduran los frutos, el capítulo se oscurece y se inclina hacia abajo.

En su centro pueden verse aquenios negros, grises o rayados, a menudo mucho menores en las plantas silvestres que en los girasoles comerciales.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Helianthus annuus una especie nativa de California y documenta observaciones en los condados de Sacramento, Yolo, San Joaquin, Stanislaus, Riverside y otros.

Es característico de espacios abiertos y soleados, antiguas tierras de cultivo, márgenes de campos y caminos, especialmente donde el suelo ha sido alterado.

California Flora Nursery describe una forma silvestre local de la región del lago Berryessa.

Sin embargo, en las ciudades y cerca de los huertos también aparecen variedades cultivadas.

La presencia de un tallo alto no demuestra que pertenezca a una población natural.

En terrenos secos, el tamaño y la cantidad de capítulos dependen mucho del agua disponible.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera, tras subir la temperatura, germinan las plántulas con sus primeras hojas anchas.

Durante el verano el girasol crece rápidamente y empieza a formar capítulos florales.

En el Valle Central la floración suele observarse entre junio y septiembre, aunque las fechas varían según la zona.

Desde la floración hasta obtener aquenios secos y maduros transcurren varias semanas.

La principal temporada para recoger los núcleos sin calentamiento es a finales de verano y en otoño, cuando los capítulos se vuelven pardos y los aquenios se desprenden fácilmente.

Las semillas verdes e inmaduras no deben considerarse una reserva equivalente: todavía no han desarrollado el núcleo comestible habitual.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleos de semillas completamente maduras y peladas. Una guía específica del USDA NRCS confirma expresamente que las semillas de Helianthus annuus se consumían crudas, tostadas, secadas y molidas.

Para este catálogo solo sirven los procedimientos sin fuego: retirar la cubierta externa dura del aquenio maduro y comer crudo el núcleo.

Su sabor es oleaginoso, ligeramente parecido al de una nuez.

Los núcleos silvestres son pequeños y resulta mucho más difícil reunir una porción importante que con las variedades comerciales modernas.

Núcleos crudos triturados. Una vez retiradas las cáscaras, pueden machacarse sin calentamiento.

Los relatos históricos sobre pinole incluyen con frecuencia el tostado de las semillas; no debe describirse ese método como una preparación en frío.

Triturar un núcleo maduro en frío no exige fuego, pero la mezcla resultante debe consumirse fresca o guardarse en condiciones muy secas.

Pétalos y capullos. Aunque algunas guías consideran alimentarios los pétalos, el USDA describe la cocción de los capullos jóvenes.

Esta ficha no recomienda comer capítulos florales enteros crudos ni tallos verdes.

Tampoco se utilizan semillas con moho, señales de plagas o contaminación química.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El género Helianthus comprende numerosas especies próximas con flores amarillas.

Por ejemplo, el perenne Helianthus tuberosus desarrolla tubérculos subterráneos, aunque sus tallos y capítulos pueden recordar a los del girasol anual.

Otras asteráceas amarillas también presentan flores liguladas en el margen y un disco central, pero a menudo se distinguen por la forma de las hojas y los frutos.

El girasol anual se reconoce por su tallo áspero y velloso, las hojas grandes, rugosas y dentadas, los capítulos y los aquenios maduros.

No deben recolectarse capítulos maduros en plantaciones ornamentales ni campos agrícolas si se desconoce qué productos químicos se han aplicado.

Las semillas pueden provocar alergias en algunas personas.

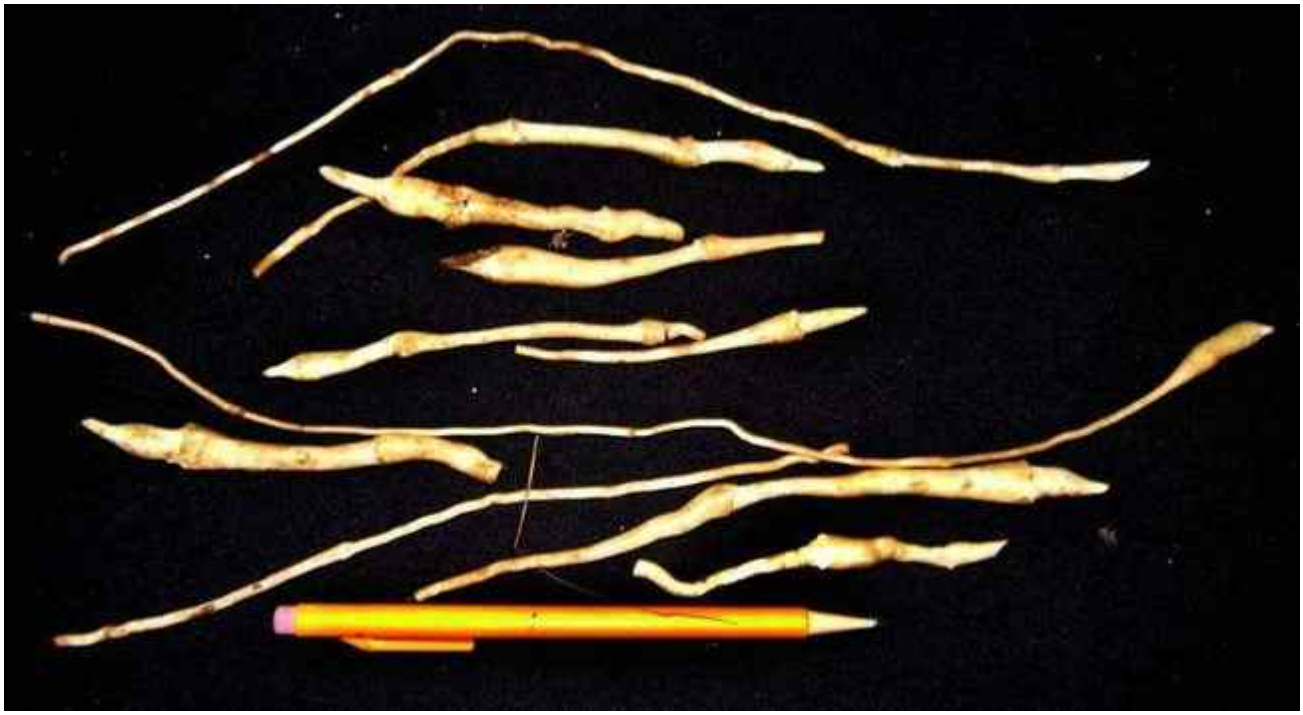
FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4040
- https://plants.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_hean3.pdf
- https://www.kew.org/plants/sunflower
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/helianthus-annuus/

Helianthus tuberosus — tubérculos crujientes de finales de otoño

Helianthus tuberosus

En un huerto abandonado pueden permanecer en otoño tallos altos con capítulos amarillos, semejantes a pequeños girasoles.



Helianthus tuberosus, planta alta con pequeños capítulos amarillos parecidos al girasol y tubérculos subterráneos nudosos

David L. Van Tassel (Desmanthus4food) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Bajo tierra, en los extremos de rizomas finos, se encuentran tubérculos irregulares y nudosos.

El topinambur, también llamado alcachofa de Jerusalén, es un pariente del girasol introducido desde la región central de Norteamérica.

Sus tubérculos pueden comerse crudos: son crujientes, ligeramente dulces y recuerdan a la castaña de agua.



Helianthus tuberosus, planta alta con pequeños capítulos amarillos parecidos al girasol y tubérculos subterráneos nudosos

David L. Van Tassel (Desmanthus4food) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una gran herbácea perenne de la familia de las asteráceas, normalmente de metro y medio a tres metros de altura.

Los brotes son erectos, ásperos y a menudo están densamente cubiertos de pelos cortos.

Las hojas son anchas y ovadas, con margen dentado y ápice puntiagudo.

En la parte baja del tallo suelen disponerse de forma opuesta y, más arriba, alternadamente.

En los extremos de las ramas aparecen capítulos amarillos de aproximadamente cinco a diez centímetros de diámetro.

Las largas flores liguladas amarillas del margen rodean una zona central más oscura.

Bajo tierra la planta forma rizomas largos con tubérculos oblongos y abultados, de piel blanca, rosada o violeta.

El interior de un tubérculo es claro, denso y húmedo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Helianthus tuberosus como especie no nativa y poco observada fuera de cultivo en California.

Se han documentado hallazgos aislados en el área de la bahía de San Francisco, las cordilleras costeras y algunos condados interiores.

A menudo las poblaciones proceden de cultivos antiguos: el topinambur puede rebrotar a partir de un fragmento de tubérculo y llegar a ser invasor.

En el valle de Sacramento es posible cultivarlo en un huerto, pero no debe suponerse que sea una hortaliza silvestre habitual de los bosques.

En terrenos privados hace falta autorización para recolectar.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera, a partir de los tubérculos que han pasado el invierno, emergen brotes nuevos.

Durante el verano los tallos alcanzan gran altura.

La floración normalmente tiene lugar a finales de verano y en otoño; posteriormente los tallos amarillean.

Los tubérculos subterráneos aumentan de tamaño hacia otoño.

Pueden encontrarse cuando ya ha muerto la parte aérea y durante el invierno, mientras el suelo permita cavar.

Después de un periodo fresco, los tubérculos suelen parecer más dulces.

Es preferible reconocer y registrar la ubicación de la planta cuando está en flor para no confundir sus órganos subterráneos con los de otras especies en otoño.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente tubérculos. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de tubérculos de Helianthus tuberosus.

Se desentierra el tubérculo, se lava concienzudamente para retirar la tierra con agua potable, se eliminan las partes dañadas y, si hace falta, se pela.

Puede cortarse en rodajas finas y comerse fresco: su pulpa es jugosa, firme y de sabor dulce con un ligero matiz de nuez.

Los tubérculos contienen abundante **inulina**, un carbohidrato que en muchas personas provoca gases muy intensos.

Por eso debe comenzarse con una porción pequeña.

Las hojas adultas, los tallos gruesos y los capítulos florales no figuran aquí como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Varias especies de Helianthus desarrollan tallos altos y capítulos amarillos.

Helianthus annuus suele presentar un capítulo central mayor y otro sistema de raíces, aunque también puede ramificarse.

Algunos girasoles perennes se parecen por la altura y las hojas, pero carecen de los característicos tubérculos nudosos y comestibles de topinambur.

No se debe desenterrar una parte subterránea para averiguar qué especie es.

Primero se identifica la planta adulta por sus hojas y flores; después se confirma el emplazamiento.

La comestibilidad de los tubérculos de topinambur no se puede trasladar a las raíces de otras asteráceas de flores amarillas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8486
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Helianthus+tuberosus

Hesperis matronalis — hojas tiernas de mostaza bajo flores violetas

Hesperis matronalis

En el borde de un bosque fresco o junto a una antigua finca, a finales de primavera puede elevarse una hierba alta con racimos de flores violetas fragantes. Cada flor tiene cuatro pétalos y, al acercarse la tarde, su aroma resulta más perceptible.



Hesperis matronalis, tallo alto de hojas lanceoladas vellosas con racimos de flores violetas de cuatro pétalos

Kurt Stüber · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es Hesperis matronalis, una planta introducida de origen euroasiático que solo aparece en focos dispersos de California. Aunque sus inflorescencias son vistosas, el alimento sin fuego mejor confirmado son las hojas jóvenes recolectadas antes de la floración.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea bienal o perenne de vida corta que normalmente mide entre medio metro y un metro de altura.

Durante el primer año forma una roseta de hojas grandes y alargadas cubiertas de pelos cortos.

La primavera siguiente produce un tallo recto con hojas alternas, lanceoladas u ovado-lanceoladas, de margen dentado y pecíolos cortos. El follaje resulta áspero al tacto.

En la parte superior del tallo se desarrolla una inflorescencia larga y ramificada, con flores de cuatro pétalos relativamente anchos, que pueden ser blancos, rosas o violeta intenso.

En el centro se distinguen seis estambres. Más adelante aparecen frutos largos, estrechos y cilíndricos que contienen las semillas.

Hacia verano el tallo se vuelve duro y fibroso.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Hesperis matronalis como especie no nativa de California y reúne varias decenas de observaciones.

Se encuentra más frecuentemente en lugares alterados, frescos y algo húmedos: junto a caminos forestales, casas antiguas y jardines abandonados, y no en los espacios desérticos, calurosos y abiertos.

Muchos de los ejemplares que se ven en las ciudades siguen siendo plantas ornamentales cultivadas.

En otras regiones de Norteamérica puede extenderse de forma invasora, por lo que no conviene trasplantarla de poblaciones naturales a nuevos terrenos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas aparecen tras el periodo fresco del invierno o a comienzos de primavera.

Para consumirlas crudas interesa la roseta anterior a la floración: en ese momento las hojas son más blandas y menos amargas.

En California puede florecer desde finales de primavera hasta el verano; en lugares más frescos, más tarde.

Durante el verano se desarrollan los frutos alargados, mientras las hojas se endurecen y adquieren un amargor desagradable.

En otoño, si hay suficiente humedad, pueden observarse rosetas de una nueva generación, pero es difícil identificar su especie sin ejemplares adultos próximos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en ensaladas como sustituto del berro.

Tienen un sabor marcadamente parecido a la mostaza y suelen ser amargas. Resultan más apropiadas como pequeña adición a hojas de sabor neutro que como una porción grande por sí solas.

Hay que retirar el polvo y utilizar únicamente hojas procedentes de lugares limpios.

Para las semillas se ha descrito la germinación, pero los brotes germinados en casa pueden transmitir bacterias patógenas y no se recomiendan como alimento de viaje sin tratamiento.

Las flores huelen agradablemente, pero en esta ficha no hay una fuente específica suficientemente segura que confirme su consumo crudo.

No se utilizan la raíz ni los tallos viejos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Algunas especies de Phlox tienen grandes racimos de flores rosas y violetas semejantes, pero sus flores poseen cinco pétalos, mientras las de Hesperis matronalis tienen cuatro.

Otras crucíferas normalmente presentan flores más pequeñas y hojas y frutos de otra forma.

El alhelí de jardín, Matthiola incana, también tiene cuatro pétalos, pero sus hojas suelen ser más grisáceas y afieltradas y las flores se agrupan de otra manera.

No puede identificarse con seguridad esta especie mediante una única flor lila: hay que examinar la roseta de hojas, la pubescencia, la inflorescencia y las vainas cilíndricas.

No deben probarse hojas jóvenes de una planta que no se haya identificado.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4114

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hesperis+Matronalis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Hesperis_matronalis

Hibiscus syriacus — flores frescas y hojas jóvenes de un arbusto de jardín

Hibiscus syriacus

En pleno verano californiano se abren en jardines antiguos flores grandes, de cinco pétalos delicados, a menudo con una mancha rojiza oscura en la base.



Hibiscus syriacus, arbusto leñoso con hojas trilobuladas dentadas y grandes flores rosadas de cinco pétalos con centro oscuro

PapiPijuan · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Cada flor dura poco tiempo, pero el arbusto sigue formando nuevos capullos durante semanas.

Es Hibiscus syriacus, también conocido como rosa de Siria o altea de jardín.

Sus pétalos frescos y sus hojas jóvenes y blandas se consumen crudos, aunque la mayoría de los ejemplares que se encuentran en California se han plantado con fines ornamentales.



Hibiscus syriacus, arbusto leñoso con hojas trilobuladas dentadas y grandes flores rosadas de cinco pétalos con centro oscuro

Manuel Anastácio · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, normalmente de dos a cuatro metros de altura, con ramas erguidas que forman una copa ancha semejante a un jarrón.

Las hojas son alternas, relativamente pequeñas, ovadas o divididas en tres lóbulos, con dientes gruesos en el margen y tres nervaduras destacadas desde la base.

Las flores aparecen solitarias en las axilas de las hojas, son grandes y suelen medir de seis a diez centímetros de diámetro.

Según la variedad pueden ser blancas, rosas, púrpuras o azuladas.

Cinco pétalos anchos rodean una característica columna larga, con numerosos estambres y los estigmas en el extremo.

En muchas variedades hay una mancha oscura en la base de los pétalos.

Después de la polinización se forma una cápsula seca con cinco valvas y semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Este arbusto procede de Asia oriental y no es una especie propia de los bosques naturales de California.

Calflora registra solo unos pocos ejemplares fuera de cultivo, mientras que en jardines es mucho más frecuente.

Tolera bien los veranos cálidos californianos si recibe riego, por lo que puede verse en el valle de Sacramento, junto a las casas y en parques.

Los arbustos ornamentales se tratan a menudo con insecticidas. Una flor procedente de una planta tratada no se convierte en un alimento seguro aunque se enjuague.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas se despliegan en primavera tras el periodo fresco.

Las hojas jóvenes son más blandas al comienzo del crecimiento, cuando todavía son pequeñas y no se han endurecido.

La floración empieza normalmente en verano y puede continuar hasta principios de otoño, en ocasiones entre julio y septiembre.

Cada flor conserva un aspecto fresco solamente uno o dos días, de modo que para comer se escogen pétalos sanos el mismo día en que se abre.

En otoño las cápsulas se secan y las hojas amarillean y caen.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Flores. University of California Agriculture and Natural Resources incluye Hibiscus syriacus en su relación de plantas con flores comestibles.

Su sabor es suave, ligeramente parecido al de una nuez.

Los pétalos frescos se comen crudos, separándolos del receptáculo y retirando los estambres si estorban.

Tienen una textura algo mucilaginosa y sirven como pequeña adición a otras verduras.

Hojas jóvenes. Plants For A Future señala expresamente que pueden comerse crudas.

Tienen un sabor suave, aunque la textura puede resultar un poco firme; por ello solo se escogen hojas nuevas y blandas.

Las raíces y las cápsulas con semillas maduras no están confirmadas como alimentos para este uso.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Hibiscus moscheutos, el hibisco de pantano, suele tener flores mayores y hojas más anchas y prefiere lugares húmedos.

En la malvarrosa de jardín, Alcea rosea, las flores se disponen a lo largo de un tallo floral herbáceo alto, no sobre un arbusto leñoso.

Existen numerosas variedades ornamentales de hibisco, incluidas las de flores dobles, más difíciles de identificar por sus caracteres florales.

La comestibilidad de la especie habitual no debe trasladarse a un arbusto de procedencia desconocida que haya sido tratado con productos sistémicos.

Para comerlo en el campo se necesitan una identificación exacta y la certeza de que no ha recibido tratamientos químicos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12559
- https://ucanr.edu/sites/bcmg/files/319325.pdf

- https://pfaf.org/User/plant.aspx?latinname=Hibiscus+syriacus

Hibiscus trionum — flores crema de centro oscuro y hojas tiernas

Hibiscus trionum

En verano, en una zona agrícola cálida de California, puede florecer una hierba baja con unas flores crema poco comunes.



Hibiscus trionum, hierba anual baja con hojas de lóbulos estrechos y flores crema con una gran mancha púrpura oscura central

Meteorquake (David Merrick) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Sus pétalos parecen casi transparentes al sol y, cerca de la base, forman una mancha de color púrpura parduzco oscuro.

La flor permanece abierta solo unas horas y por eso se conoce a veces como flor de una hora.

Es Hibiscus trionum, una maleza introducida cuyas hojas jóvenes y brotes blandos pueden comerse crudos.



Hibiscus trionum, hierba anual baja con hojas de lóbulos estrechos y flores crema con una gran mancha púrpura oscura central

bdk (Bdk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, generalmente de veinticinco a setenta centímetros de altura, con tallos ramificados erguidos o extendidos y pelos estrellados cortos y rígidos.

Las hojas son alternas, pecioladas y a menudo están divididas en tres a cinco lóbulos profundos y estrechos.

El lóbulo central es más largo que los laterales y los márgenes pueden ser irregulares y dentados.

Las flores aparecen solitarias en las axilas de las hojas, orientadas hacia arriba, de varios centímetros de anchura.

Tienen cinco pétalos crema o amarillo pálido y una gran mancha oscura en la base.

En el centro se encuentra una columna estaminal corta con estigmas salientes.

Tras marchitarse la flor se forma un cáliz hinchado y, en su interior, una cápsula seca de cinco cámaras con numerosas semillas oscuras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora incluye Hibiscus trionum entre las plantas no nativas de California.

Hay registros en terrenos alterados, zonas agrícolas y alrededores de campos.

En particular, figura en el inventario de plantas de Yolo Bypass Wildlife Area y en observaciones del condado de San Joaquin.

No es una hierba forestal habitual de Sierra Nevada ni el mismo arbusto que Hibiscus syriacus, sino una pequeña anual propia de suelos cálidos y abiertos.

Cerca de los cultivos es especialmente probable la aplicación de herbicidas e insecticidas, y ese crecimiento no se utiliza para comerlo fresco.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Tras calentarse el suelo en primavera aparecen brotes nuevos y las características hojas divididas.

En las regiones bajas y cálidas la floración puede comenzar en verano y prolongarse hasta principios de otoño.

Cada flor se abre por la mañana, permanece visible durante poco tiempo y después se marchita.

Las hojas jóvenes están disponibles antes de la floración, mientras sus tejidos todavía son blandos y no se han vuelto rígidos y vellosos.

Tras formarse numerosas cápsulas secas, la planta termina rápidamente su temporada.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y puntas más tiernas. Plants For A Future confirma expresamente para Hibiscus trionum el consumo crudo de hojas y brotes jóvenes.

Su consistencia es algo mucilaginosa y tienen un sabor herbáceo suave.

Unas pocas hojas limpias y blandas pueden picarse finamente y añadirse a otras verduras sin calentarlas.

Las hojas adultas vellosas son menos agradables y no se recomiendan.

Las raíces se describen en la fuente como comestibles, pero son muy fibrosas y no se confirma por separado un método crudo específico, de modo que no forman parte de esta alimentación.

Las flores y las cápsulas con semillas tampoco se consideran aquí alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Hibiscus syriacus, ya descrito en el catálogo, es un arbusto leñoso de flores grandes blancas o rosas y hojas de otra forma.

Hibiscus trionum tiene hojas divididas en lóbulos estrechos y una flor crema con un centro oscuro muy contrastado.

Algunas otras malváceas tienen cinco pétalos y columnas estaminales parecidas, pero no forman el cáliz hinchado característico con una cápsula seca.

La vegetación joven solo debe identificarse junto a ejemplares adultos en flor reconocidos con certeza.

No se comen plantas procedentes de campos tratados químicamente.

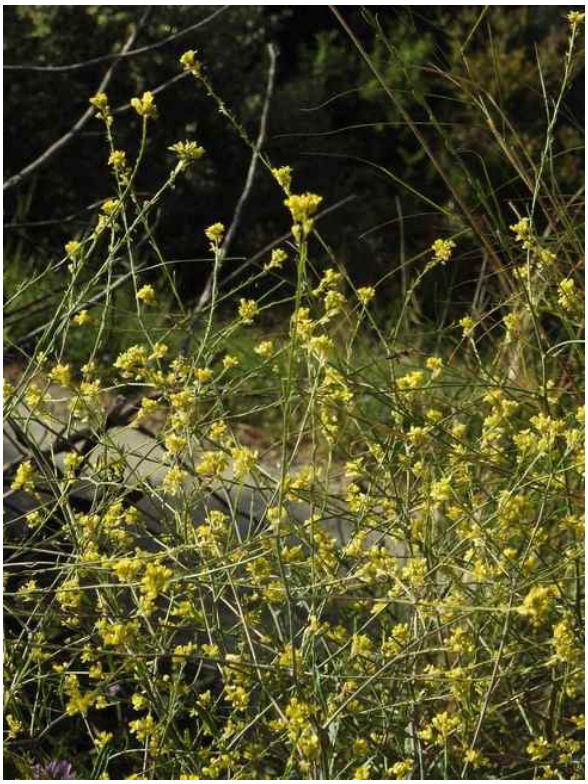
FUENTES

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Hibiscus+trionum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Hibiscus+trionum
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px601

Hirschfeldia incana — hojas de mostaza picante y frutos cortos

Hirschfeldia incana

En las regiones secas de California, algunas mostazas pueden florecer antes de que llegue el calor estable del verano.



Hirschfeldia incana, roseta de hojas lobuladas con tallos ramificados, flores amarillas y frutos cortos próximos al eje

Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

En esta especie, las hojas inferiores forman una roseta y más tarde aparece un tallo ramificado con flores amarillas, seguido de vainas cortas apretadas contra el eje.

Las hojas jóvenes se comen crudas y tienen un sabor marcadamente picante.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual o perenne de vida corta, frecuentemente de un metro de altura, aunque a veces más.



Hirschfeldia incana, roseta de hojas lobuladas con tallos ramificados, flores amarillas y frutos cortos próximos al eje

Lies Van Rompaey · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las hojas inferiores están profundamente divididas en lóbulos; el terminal suele ser más ancho que los laterales.

La superficie es áspera y el tallo y las hojas pueden estar cubiertos de pelos cortos.

Las hojas superiores son menores y se vuelven progresivamente casi enteras.

Las flores poseen cuatro pétalos amarillos, característicos de la familia de las crucíferas.

Sobre un eje floral largo se desarrollan vainas cortas y oblongas, a menudo casi pegadas al eje.

Su forma contribuye a distinguir la especie de otras mostazas de vainas largas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Hirschfeldia incana en numerosos condados de California, incluidos Sacramento, Placer, Yolo y los del sur del estado.

Es una especie introducida y localmente invasora propia de laderas abiertas y secas, pastizales, solares y arcenes.

En lugares adecuados puede formar agrupaciones densas, pero el riesgo de contaminación es especialmente elevado precisamente en los lugares donde resulta más visible.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las primeras lluvias, en los valles de clima suave aparecen rosetas jóvenes, normalmente durante el invierno.

La floración puede prolongarse de primavera a verano y en zonas secas termina rápidamente.

Con la edad, las hojas se endurecen y amargan; solo durante un periodo breve anterior al desarrollo activo del tallo floral son apropiadas las hojas jóvenes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future describe su consumo tradicional en Grecia con aceite frío y jugo de limón, e indica por separado que las hojas se comen crudas.

Tienen un sabor intenso a mostaza y sirven como pequeña adición picante a otras verduras.

Semillas maduras. Para esta especie, la fuente también admite su consumo crudo.

Pueden triturarse y mezclarse con agua fría para obtener una masa muy picante.

Eso no significa que sea recomendable comer las vainas secas enteras o preparar grandes porciones.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Brassica nigra produce vainas largas y estrechas que difieren de los frutos cortos de Hirschfeldia.

En Brassica juncea, la combinación de caracteres de las hojas y de las vainas es distinta.

Las flores amarillas de cuatro pétalos de las crucíferas son muy parecidas entre sí, por lo que conviene esperar hasta que aparezcan los frutos para identificarla con fiabilidad.

Las plantas de arcenes y antiguos emplazamientos industriales pueden contener contaminantes que no se detectan observando el color de las hojas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4196
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hirschfeldia+incana
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=4196

Hypochaeris glabra — hojas jóvenes amargas de praderas arenosas

Hypochaeris glabra

Después de las lluvias frescas, en las praderas bajas de California puede encontrarse una roseta pequeña de hojas verdes y estrechas.



Hypochaeris glabra, roseta baja de hojas alargadas poco vellosas y pequeños capítulos amarillos en tallos finos ramificados

Christian Fischer (Fice) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Más adelante se eleva por encima de ella un tallo fino y ramificado con capítulos amarillos parecidos a pequeños dientes de león.

Es Hypochaeris glabra, una maleza europea introducida.

Sus hojas muy jóvenes pueden comerse crudas, aunque son amargas y resultan más apropiadas como pequeña adición a otras verduras.



Hypochaeris glabra, roseta baja de hojas alargadas poco vellosas y pequeños capítulos amarillos en tallos finos ramificados

Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, normalmente de diez a cuarenta centímetros de altura.

En la base se forma una roseta de hojas largas y oblongas que pueden tener el margen casi entero o presentar pequeños dientes y lóbulos.

La superficie foliar es más lisa que en la especie próxima Hypochaeris radicata, aunque puede haber algunos pelos aislados.

Del centro de la roseta salen uno o varios pedúnculos florales finos, que a menudo se ramifican.

En los extremos de las ramas aparecen capítulos amarillos integrados por numerosas flores liguladas.

Después de la floración se forman aquenios con vilanos plumosos blancos; en el centro del capítulo se distinguen pequeñas escamas membranosas características del género.

La raíz suele ser pivotante y delgada.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra más de seis mil observaciones de Hypochaeris glabra en California.

Aparece en la costa, en los valles centrales, las estribaciones y muchos bordes forestales, especialmente sobre suelos abiertos arenosos o alterados.

California Invasive Plant Council señala su presencia en gran parte del estado, salvo algunas regiones desérticas y de la Gran Cuenca.

En la zona de Sacramento puede encontrarse en praderas y solares después de las lluvias.

Sin embargo, las plantas procedentes de céspedes y arcenes pueden haber recibido herbicidas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas jóvenes comienzan a desarrollarse con las lluvias otoñales e invernales.

En las tierras bajas, las hojas tiernas están disponibles durante el invierno y a comienzos de primavera, antes de que los tallos se alarguen.

Normalmente florece en primavera y a principios de verano; en lugares más frescos puede continuar durante más tiempo.

Cuando maduran las semillas plumosas y el suelo se seca, la planta amarillea rápidamente.

Para comerla cruda importa que la hoja sea nueva y blanda, más que una fecha fija del calendario.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future, bajo el nombre sinónimo Hypochoeris glabra, señala específicamente que se consumen crudas o después de cocinarlas.

Su sabor es algo amargo. La fuente la presenta como alimento silvestre de reserva, no como una verdura de ensalada especialmente delicada.

Pueden picarse finamente y añadirse en pequeña cantidad a una mezcla fría.

Un estudio científico sobre plantas comestibles de España menciona para esta especie unas agallas tiernas que se comían crudas.

No obstante, su origen es ambiguo y por eso, en la recolección práctica, **solo se recomiendan las hojas jóvenes ordinarias**.

Las raíces, los pedúnculos viejos y las semillas plumosas no se incluyen entre los alimentos sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Hypochaeris radicata normalmente forma una roseta perenne, de hojas más ásperas y vellosas, y suele presentar pedúnculos y capítulos mayores.

El verdadero diente de león, Taraxacum officinale, suele tener un pedúnculo floral hueco, sin ramificaciones ni hojas, mientras que Hypochaeris puede ramificarse.

Algunas especies nativas de Agoseris también producen capítulos amarillos, pero sus brácteas involucrales y sus frutos son diferentes.

Una sola flor amarilla no sirve para identificar la especie: hay que examinar la roseta basal, la textura lisa de las hojas y los tallos florales.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4313
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Hypochoeris+glabra
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/hypochaeris-glabra-profile/

Hypochaeris radicata — rosetas vellosas y capítulos amarillos

Hypochaeris radicata

En los céspedes californianos puede verse una roseta baja de hojas parecidas a las del diente de león, pero cubiertas de pelos cortos y rígidos.



Hypochaeris radicata, roseta baja de hojas lobuladas y vellosas y tallos florales ramificados con capítulos amarillos

Christian Fischer (Fice) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Más adelante crecen por encima de ella pedúnculos florales ramificados, casi desnudos, con capítulos amarillos.

Es Hypochaeris radicata, conocida también como falso diente de león.

Sus hojas jóvenes pueden servir como verdura cruda de ensalada durante la estación fresca; después del calor estival se vuelven mucho más amargas.



Hypochaeris radicata, roseta baja de hojas lobuladas y vellosas y tallos florales ramificados con capítulos amarillos

Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una perenne con roseta basal y raíz engrosada.

Las hojas son alargadas, se estrechan hacia la base y a menudo están divididas en lóbulos profundos e irregulares.

Su superficie es áspera por la presencia de pelos aislados. Las hojas permanecen pegadas al suelo, especialmente en terrenos que se siegan con frecuencia.

Cuando comienza la floración aparecen pedúnculos largos y delgados, casi desprovistos de hojas verdaderas.

A diferencia de los del diente de león, pueden ramificarse visiblemente y sostener más de un capítulo amarillo.

Las flores son liguladas, con pequeños dientes en la punta; después de madurar se forman aquenios con vilanos que constituyen una cabeza clara y esponjosa.

Una planta desarrollada puede elevar sus pedúnculos hasta medio metro o más, aunque la roseta verde siga cerca del suelo.

Resulta útil observar un mismo ejemplar antes de florecer y durante la floración, pues las diferencias entre especies son mucho menos evidentes en la etapa temprana.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM registra Hypochaeris radicata en el noroeste de California, las estribaciones septentrionales de Sierra Nevada, el valle de Sacramento, el centro occidental del estado y la costa sur.

Crece en pastizales, jardines, bordes de senderos, céspedes y otros lugares alterados.

Después de un invierno lluvioso pueden verse rosetas con mucha frecuencia; en terrenos secos y pisoteados sus hojas son cortas y duras.

Una vez enraizada, tolera bien la sequía, pero produce más fácilmente hojas frescas y tiernas donde el suelo todavía conserva humedad.

Es una especie introducida, no un arbusto forestal nativo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las semillas pueden germinar desde otoño hasta primavera, según la humedad y la temperatura.

Las hojas más tiernas suelen aparecer en invierno y a comienzos de primavera, especialmente en el valle de Sacramento.

Cuando durante la primavera se alargan los pedúnculos florales, las hojas antiguas suelen endurecerse.

Los capítulos amarillos se observan desde finales de primavera y durante el verano, a veces hasta otoño en céspedes húmedos.

Las cabezas de semillas secas pueden persistir aún más tiempo.

La floración es un buen momento para comprobar la identificación, pero no necesariamente el mejor para recoger hojas crudas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. La ficha específica de Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo como verdura fresca de ensalada.

Son más blandas y menos amargas que las hojas de una planta en flor.

Pueden romperse con las manos o picarse finamente y añadirse a otras verduras, sin esperar el sabor del típico cogollo de lechuga.

Incluso cuando se eligen bien, las hojas conservan una ligera pubescencia cuya textura no agrada a todo el mundo.

Solo la etapa joven. En una planta seca durante el verano las hojas pueden resultar extremadamente amargas y demasiado duras.

Ni los capítulos florales ni la raíz se consideran en esta ficha alimentos crudos independientes y suficientemente confirmados.

Las recetas generales de libros sobre «dientes de león silvestres» no deben trasladarse automáticamente a Hypochaeris radicata.

Para comerla cruda solo se escoge follaje fresco y limpio de una planta identificada con seguridad.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El verdadero diente de león, Taraxacum officinale, suele presentar un capítulo por cada pedúnculo hueco, sin hojas y sin ramificaciones.

En la hipoqueris de raíz pivotante el pedúnculo se ramifica con frecuencia.

Las hojas de Hypochaeris suelen ser perceptiblemente más vellosas.

Existen también especies semejantes de Leontodon, Crepis y otras asteráceas; una sola roseta no es una base suficiente para consumirla.

El látex blanco, las flores amarillas y las hojas recortadas aparecen en especies distintas y no sustituyen la identificación.

Las plantas de campos tratados con herbicidas y céspedes urbanos pueden estar contaminadas químicamente.

FUENTES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/common-catsear/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hypochoeris+radicata
- Plantarium, Hypochaeris radicata: https://www.plantarium.ru/page/view/item/20544/part/0.html

Juglans hindsii — nogal negro del norte de California y núcleos comestibles

Juglans hindsii

Cerca de antiguos bosques de llanura de inundación y junto a algunas calles de Sacramento crecen grandes árboles caducifolios de hojas compuestas y largas.



Juglans hindsii, nogal grande con hojas pinnadas dentadas y frutos redondos de cubierta verde que se oscurece al madurar

antrozousamelia (Amelia Tauber) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

En otoño quedan bajo ellos frutos redondos verdes o ennegrecidos; en su interior se esconden nueces de cáscara muy dura.

Es Juglans hindsii, el nogal negro del norte de California o nogal de Hinds.

Su núcleo claro puede comerse crudo y tiene un sabor intenso a nuez.



Juglans hindsii, nogal grande con hojas pinnadas dentadas y frutos redondos de cubierta verde que se oscurece al madurar

dankillam (Dan Killam) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, en California se plantó extensamente y se cruzó con otros nogales. A menudo es imposible determinar si un ejemplar es puro y silvestre a partir de un solo fruto, y las pocas poblaciones naturales originales merecen una protección especial.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio, de gran tronco único y copa amplia. En condiciones favorables puede alcanzar entre quince y veinte metros de altura.

La corteza se vuelve gris oscuro con la edad y está dividida por surcos profundos.

Las hojas son alternas y pinnadamente compuestas, a menudo con entre once y diecinueve folíolos alargados y dentados.

Al frotarlas desprenden un olor fuerte característico del nogal, pero no deben probarse hojas desconocidas.

En primavera cuelgan largos amentos masculinos; las pequeñas flores femeninas se encuentran en las puntas de brotes nuevos.

Después se desarrollan frutos redondos de cubierta externa verde, gruesa, carnosa y firme.

Al madurar, esa cubierta se oscurece, se ablanda y mancha la piel.

Debajo hay una cáscara casi esférica, muy dura y profundamente surcada, con tabiques interiores.

El núcleo comestible, de forma irregular, está repartido entre distintas cavidades.

Por fuera, el fruto se parece mucho menos a una nuez comercial que a una esfera verde.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Juglans hindsii es endémico de California, con registros en Sacramento, Yolo, Butte, Solano, Colusa y otros condados.

Su área histórica está vinculada a llanuras de inundación y bosques ribereños del norte de California.

No obstante, la mayoría de las observaciones actuales no demuestra que se trate de una población nativa pura.

El árbol se utilizó ampliamente como portainjerto y se cruzó con Juglans regia, Juglans major y otros nogales.

Los documentos de conservación californianos destacan la rareza de algunos de los rodales originales conservados y la dificultad para distinguir los híbridos.

Por tanto, ver un nogal negro junto al río Sacramento no significa que estemos ante un árbol nativo original y raro que pueda despojarse de frutos para comer.

Recoger nueces caídas donde esté permitido, bajo un árbol claramente cultivado, es una situación muy distinta de intervenir en una arboleda natural escasa.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera, después de brotar las yemas, aparecen los amentos y las hojas compuestas jóvenes.

Los frutos verdes y redondeados se desarrollan durante todo el verano.

Hacia otoño su cubierta externa comienza a oscurecerse y a veces se agrieta.

El departamento californiano de vida silvestre documenta la maduración de estas nueces durante el otoño.

Normalmente caen al suelo entre septiembre y noviembre, según el tiempo y el árbol concreto.

Una cubierta todavía verde y firme puede ocultar una nuez que no ha terminado de madurar.

Para el consumo crudo se necesita una nuez de cáscara dura, totalmente madura y con un núcleo claro y sano.

Los frutos que permanecen durante semanas en suelo mojado pueden desarrollar moho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleo de una nuez completamente madura. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Juglans hindsii.

El núcleo tiene un sabor intenso característico de los nogales negros, algo más fuerte que el de la nuez cultivada Juglans regia.

Primero se retira la cubierta externa verde o ennegrecida y coriácea, evitando manchar las manos con su jugo.

Después se rompe con una herramienta adecuada la cáscara leñosa, muy dura, y se extraen los fragmentos claros del núcleo.

Ni la cubierta carnosa exterior ni la cáscara son comestibles. El núcleo crudo puede consumirse inmediatamente, sin fuego.

Frescura y conservación. Los núcleos ricos en aceites se enrancian, especialmente si se guardan pelados en un lugar caluroso.

Un olor a humedad, un cambio de color o la presencia de moho son motivos para desecharlos.

Tampoco conviene recoger frutos de arcenes sucios o de árboles tratados con productos químicos.

No deben despojarse de frutos los raros árboles naturales, ni excavar a su alrededor ni dañar sus raíces.

Esta ficha no recomienda las hojas, la corteza ni las cubiertas verdes del fruto como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Juglans regia, el nogal cultivado, suele presentar menos folíolos, pero de mayor tamaño, una cáscara más lisa y otro porte.

Juglans californica, el nogal del sur de California, suele ser menor y tiene una distribución distinta.

Juglans major y numerosos híbridos pueden parecerse mucho a Juglans hindsii.

Sin una revisión botánica y, a veces, genética, no siempre es posible determinar la ascendencia exacta de un árbol.

Por eso no se debe identificar automáticamente como «nogal de Hinds» cualquier nogal negro de frutos esféricos.

Para comer sin fuego resulta esencial distinguir el núcleo crudo y maduro de las partes externas irritantes o tóxicas y respetar la legalidad de la recolección.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8943
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Juglans+hindsii
- https://nrm.dfg.ca.gov/FileHandler.ashx?DocumentID=115808
- https://explorer.natureserve.org/Taxon/ELEMENT_GLOBAL.2.160550/Juglans_hindsii

Juniperus californica — conos carnosos azulados de los bosques secos

Juniperus californica

En las estribaciones secas del sur de California aparecen pequeños árboles muy extendidos, con varios troncos retorcidos y copa verde grisácea.



Juniperus californica, enebro de varios troncos y follaje gris verdoso escamoso con gálbulos carnosos azulados

David McSpadden · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

En los ejemplares femeninos, al terminar su maduración, se distinguen conos redondeados de tono azul pruinoso, que parecen bayas.

No son bayas verdaderas, sino conos carnosos. Una descripción histórica del valle del Antílope menciona el consumo sin calentamiento de su parte externa blanda.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El enebro de California es una conífera perennifolia que puede crecer como árbol o arbusto grande.



Juniperus californica, enebro de varios troncos y follaje gris verdoso escamoso con gálbulos carnosos azulados

Thayne Tuason · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

A menudo posee varios troncos que se separan a poca altura del suelo.

Su corteza es gris parduzca, fibrosa y en ciertos lugares agrietada.

Las ramas forman una copa irregular y muy abierta.

Las hojas adultas no se parecen a las hojas anchas de los arbustos.

Son escamas diminutas, muy pegadas a las ramillas delgadas; por eso la copa tiene un aspecto finamente texturizado y verde grisáceo.

En los ejemplares femeninos maduran conos redondeados, carnosos y cubiertos por una película azulada.

Según su desarrollo pueden parecer verdosos, gris azulados o azul oscuro.

En su interior contienen semillas duras; por fuera, tejido blando y carnoso.

En una misma rama pueden verse conos de distintas temporadas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Juniperus californica crece en las regiones áridas de California y zonas próximas, especialmente entre chaparrales, matorrales desérticos y bosques abiertos de enebro y pino piñonero del sur del estado.

Se encuentra en laderas del valle del Antílope, alrededor de Joshua Tree, en llanuras pedregosas y en lugares donde la escasez de agua impide el crecimiento de árboles altos.

En los bosques abiertos apropiados puede ser común y formar comunidades enteras, pero no aparece en masa en los húmedos bosques de secuoyas de la costa septentrional.

Incluso en un mismo lugar, no todos los enebros producen muchos conos carnosos.

Una parada interpretativa del sendero Rare Juniper Trail, en Arthur B. Ripley State Park, señala que solamente algunos árboles femeninos fructifican de forma especialmente abundante.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

El pequeño follaje escamoso permanece en las ramas durante todo el año.

La formación de conos carnosos es mucho más lenta: pueden permanecer en el árbol durante más de una temporada.

Según California State Parks, el desarrollo de la nueva cosecha comienza en primavera y los conos maduros se recogían en agosto.

En una misma rama pueden encontrarse conos verdes, azulados y plenamente maduros.

La presencia de una película azulada no confirma por sí sola la especie ni la madurez correcta.

No son bayas ordinarias de un arbusto que maduran con rapidez después de la floración primaveral: se desarrollan sobre una conífera.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de los conos carnosos completamente maduros. La descripción de Rare Juniper Trail señala que los pueblos indígenas de las regiones desérticas recolectaban los conos del enebro de California, los aplastaban y separaban la parte exterior blanda.

La consumían cruda después de retirar las semillas internas duras.

Es fundamental distinguir la parte carnosa blanda de esas semillas: el método histórico **no significa comer el cono entero**.

Reservas secas. Parte de la pulpa se secaba, se trituraba y se conservaba.

La descripción histórica señala que estas reservas se utilizaban posteriormente, pero aquí no se incluyen métodos que exijan cocción.

La parte alimentaria seca puede estar disponible después de la cosecha de agosto.

La composición y la aptitud alimentaria pueden variar mucho entre especies de enebros.

Por eso no debe suponerse que todos los conos azulados y aromáticos encontrados en una conífera sean el mismo alimento.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El enebro de California tiene follaje adulto en escamas, corteza fibrosa, porte abierto a menudo con varios troncos y conos carnosos azulados.

En otros enebros pueden variar la forma de las hojas, la disposición de los conos y la distribución geográfica.

En las ciudades y parques crecen especies ornamentales, algunas de las cuales no son apropiadas para el consumo interno.

Para esta descripción alimentaria importa específicamente Juniperus californica, no simplemente el nombre «enebro».

Puede confundirse con otros Juniperus: una sola estructura azulada sin observar las hojas y el porte del arbusto no permite identificarlo.

Tampoco debe convertirse la pulpa blanda de un cono maduro en una gran porción diaria.

El testimonio histórico describe un método concreto de recolección en un lugar concreto y no demuestra la comestibilidad de todos los enebros.

FUENTES

- California State Parks, Rare Juniper Trail, parada 10: https://parks.ca.gov/?page_id=30549
- USDA Forest Service, Juniperus californica: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/juncal
- Calflora, Juniperus californica: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4531

Lactuca canadensis — hojas jóvenes de una lechuga silvestre alta

Lactuca canadensis

En una zona fresca y húmeda del borde de un bosque puede crecer una lechuga silvestre alta y erguida, con hojas largas y dentadas y muchos capítulos pequeños de flores amarillas.



Lactuca canadensis, tallo alto ramificado con hojas dentadas y pequeños capítulos amarillos que producen vilanos blancos

Frank Mayfield (gmayfield10) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

En primavera, antes de que se alargue el tallo, sus hojas son relativamente blandas y tienen un sabor parecido al de una lechuga ligeramente amarga.

Es Lactuca canadensis, especie del este de Norteamérica que solo se registra ocasionalmente en California.

Para comer sin fuego sirve únicamente su vegetación temprana y tierna.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una asterácea alta, anual o perenne de vida corta, generalmente de cincuenta centímetros a dos metros de altura.

La planta joven produce una roseta de hojas grandes y oblongas, a veces con lóbulos laterales profundos, dientes agudos y un gran lóbulo terminal.

Más tarde el tallo se vuelve recto y se ramifica cerca del extremo superior.

Cuando se rompe aparece un látex blanco.

Las hojas superiores suelen ser más pequeñas; a veces son estrechas y casi enteras.

Numerosos capítulos pequeños, formados por flores liguladas amarillas, aparecen en inflorescencias ramificadas.

Después de florecer se desarrollan aquenios estrechos y planos con un vilano blanco que ayuda a dispersarlos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Lactuca canadensis como especie introducida en California, con unas quince observaciones.

No es un arbusto típico del chaparral ni una maleza común del Valle Central.

Algunos ejemplares aislados pueden crecer en lugares húmedos y alterados, junto a los bordes forestales y las poblaciones humanas, sobre todo donde se conserva humedad durante el verano.

Otras especies de lechugas silvestres altas y muy parecidas están mucho más extendidas.

No debe identificarse automáticamente cualquier lechuga alta de flores amarillas como esta especie sin examinar sus caracteres botánicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas tiernas se desarrollan durante el tiempo fresco y húmedo, normalmente en primavera.

En un clima suave pueden aparecer hojas jóvenes después de las lluvias invernales.

Al final de primavera comienza a alargarse el tallo.

Durante el verano se abren sobre él pequeñas flores amarillas y se forman semillas con vilanos, mientras las hojas se vuelven más amargas y duras.

Para la alimentación fría se escogen únicamente las rosetas tempranas, antes de la elongación del tallo floral.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente la posibilidad de comer crudas las hojas de Lactuca canadensis.

Las hojas basales tiernas pueden lavarse y picarse en una mezcla fría de verduras.

Su sabor es suavemente amargo y a veces mucho más amargo que el de la lechuga cultivada.

No conviene consumir grandes cantidades de follaje adulto porque con la edad aumentan el amargor y el contenido de látex.

El látex no se recolecta ni se consume por separado.

Los tallos duros, las raíces, flores y semillas no están incluidos como alimentos crudos confirmados.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lactuca serriola suele presentar en la cara inferior de la nervadura central una fila visible de pequeñas espinas y una forma distinta de abrazar el tallo.

Lactuca saligna se diferencia por sus hojas caulinares estrechas, casi lineales.

Sonchus oleraceus también produce látex blanco, pero suele tener capítulos mayores y semillas de otra forma.

Para determinar con precisión Lactuca canadensis son necesarias las hojas de distintos niveles del tallo, la inflorescencia adulta y los aquenios.

No se debe probar una roseta temprana antes de establecer su especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4547
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+canadensis
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Lactuca+canadensis

Lactuca sativa — hojas crujientes de una lechuga de huerto asilvestrada

Lactuca sativa

Durante la estación fresca, en un huerto californiano suelen verse grandes rosetas abiertas de hojas tiernas, verdes, bronceadas o rojizas.



Lactuca sativa, roseta de hojas grandes, suaves y verdes o rojizas, con tallo floral alto y pequeños capítulos amarillos

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Si se deja crecer la planta, desde su centro se alarga rápidamente un tallo alto y ramificado con numerosas flores pequeñas y amarillas.

Es Lactuca sativa, la lechuga cultivada común, que aparece muy raramente por autosiembra fuera de los huertos de California.

Las hojas blandas pueden comerse crudas después de limpiarlas, sin calentamiento.



Lactuca sativa, roseta de hojas grandes, suaves y verdes o rojizas, con tallo floral alto y pequeños capítulos amarillos

Rasbak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea anual o bienal que, antes de florecer, normalmente forma una roseta baja de diez a treinta y cinco centímetros de altura.

Las hojas son anchas, blandas y jugosas; según la variedad pueden ser lisas, rizadas o muy dentadas, verdosas o rojo parduzcas, con una nervadura central destacada.

Cuando se alarga el tallo floral, este se vuelve recto y puede alcanzar un metro o más de altura.

Las hojas superiores disminuyen de tamaño y abrazan parcialmente el tallo.

Cuando se daña la planta aparece un látex blanco.

Los pequeños capítulos amarillos, formados por unas pocas flores liguladas, se agrupan en una inflorescencia abierta y ramificada.

Después se forman aquenios pequeños, planos, con vilanos blancos que los transporta el viento.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Lactuca sativa una hortaliza no nativa y solo registra casos aislados fuera de cultivo, aproximadamente una quincena de observaciones.

La autosiembra puede aparecer cerca de antiguos huertos, compost y terrenos regados, en ocasiones a lo largo de cauces alterados.

No forma grandes poblaciones en los bosques naturales ni en los desiertos.

En los alrededores de Sacramento resulta fácil cultivar lechuga durante la estación fresca, pero los productos de huertos ajenos pertenecen a sus propietarios.

No deben recogerse crudos brotes desconocidos que hayan surgido en compost contaminado.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas jóvenes son más jugosas con temperaturas moderadas: en los valles de California, a finales de otoño, durante el invierno y en primavera; en la costa, también durante veranos frescos.

Con el calor y los días largos la planta desarrolla rápidamente el tallo floral, mientras las hojas se vuelven amargas y duras.

Los capítulos amarillos se abren normalmente en verano y después maduran las semillas ligeras.

Si una lechuga asilvestrada ya está floreciendo, pocas veces sigue proporcionando hojas crudas agradables.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo hojas jóvenes. Plants For A Future describe expresamente la lechuga cultivada como verdura cruda de sabor suave, a veces ligeramente dulce.

Las hojas tiernas pueden lavarse con agua potable, sacudirse para retirar las gotas y comerse solas o romperse para añadirlas a una mezcla fría con otras plantas.

Las variedades de hojas rojas pueden resultar algo más amargas.

Las plantas viejas producen más látex amargo, por lo que es preferible no utilizar ese crecimiento.

Las semillas y sus brotes germinados a veces se utilizan como alimento, pero para una recolección silvestre no está confirmado un procedimiento crudo microbiológicamente seguro; por eso quedan fuera.

No se utilizan las raíces ni los tallos florales.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lactuca serriola, un pariente silvestre ampliamente distribuido, suele presentar pequeñas espinas a lo largo de la nervadura central inferior y hojas orientadas casi verticalmente.

La lechuga cultivada normalmente tiene hojas más blandas y forma una roseta característica de las variedades hortícolas.

Lactuca canadensis también puede alcanzar gran altura, pero se diferencia en la estructura de sus hojas caulinares y pequeños capítulos.

En Sonchus, las hojas y capítulos tienen otra estructura, aunque esas plantas también producen látex blanco.

Una sola roseta joven junto a un huerto no permite garantizar que se trata de la especie cultivada: hay que comprobar caracteres adultos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10034
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+sativa

Lactuca serriola — hojas jóvenes y nervadura espinosa de la lechuga silvestre

Lactuca serriola

En los huertos y junto a los caminos de California, durante el verano crecen plantas verdes y altas de hojas profundamente recortadas. Si se levanta una hoja y se examina por debajo, a lo largo de la nervadura central aparece una fila de espinas cortas y rígidas.



Lactuca serriola, planta alta con hojas profundamente lobuladas y pequeñas espinas bajo la nervadura central, capítulos amarillentos

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Más adelante se desarrollan en el extremo superior ramas con numerosos capítulos pequeños y amarillentos. Es Lactuca serriola, una pariente introducida de la lechuga de cultivo.

Sus hojas jóvenes pueden comerse crudas, pero al crecer se vuelven mucho más amargas y espinosas. El látex blanco, por sí solo, no debe consumirse como alimento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta anual o bienal que primero forma una roseta basal.



Lactuca serriola, planta alta con hojas profundamente lobuladas y pequeñas espinas bajo la nervadura central, capítulos amarillentos

Stilfehler · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas son alargadas; en muchos ejemplares están profundamente divididas en lóbulos laterales, aunque en otros son casi enteras.

A menudo se orientan verticalmente como agujas de una brújula, si bien este rasgo no aparece siempre.

En la cara inferior de la nervadura central suele haber pequeñas cerdas espinosas; el borde foliar también puede resultar áspero.

Cuando comienza la floración se eleva un tallo recto y alto, con frecuencia más alto que una persona, ramificado hacia su extremo superior.

Las hojas situadas más arriba son cada vez menores y abrazan el tallo por la base.

Al dañar los tejidos sale látex blanco.

La inflorescencia consta de muchos capítulos pequeños de color amarillo pálido, seguidos de aquenios provistos de vilanos claros.

Para identificarla son importantes la secuencia desde la roseta blanda hasta el tallo floral alto y ramificado, y la nervadura inferior espinosa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora recoge más de cinco mil registros de Lactuca serriola en California, incluidos los condados de Sacramento, Yolo, Placer, El Dorado y muchos otros.

Es una de las malezas frecuentes de suelos alterados, bordes de campos de cultivo, obras, solares y arcenes.

En el Valle Central los tallos altos de verano resultan especialmente visibles después del crecimiento primaveral.

Pero una agrupación de plantas altas y maduras no significa que resulte conveniente recolectarlas para comerlas crudas: las hojas son duras, contienen mucho látex y las franjas junto a las carreteras suelen estar contaminadas.

Un lugar de recolección alimentaria debe estar limpio y libre de tratamientos químicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas jóvenes aparecen sobre suelos frescos y húmedos después de las lluvias otoñales y a comienzos de primavera.

Antes de que el tallo se alargue, las hojas son más tiernas y menos amargas.

Hacia finales de primavera la lechuga crece rápidamente. Desde verano hasta principios de otoño produce pequeños capítulos y, después, semillas que se dispersan con el viento.

Durante el verano seco, las hojas de la planta en flor se vuelven ásperas.

Las plántulas otoñales pueden formar una nueva generación, pero una planta vieja y seca no vuelve a convertirse por ello en una lechuga apropiada para ensalada.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo hojas jóvenes y tiernas. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo y señala que las hojas más blandas resultan las mejores para ensaladas.

Pueden romperse unas pocas hojas jóvenes en trozos pequeños y mezclarlas con otras verduras frescas sin calentamiento.

Las hojas adultas adquieren un amargor intenso y se vuelven espinosas; decir que una especie es «comestible» no significa que todas sus etapas sean agradables para comer.

El látex no es un alimento. Existen descripciones históricas de usos medicinales de látex concentrado y seco, pero no deben confundirse con el consumo de hojas jóvenes.

Aquí no se propone recoger ni tragar savia espesada.

Los brotes jóvenes de la ficha específica se describen principalmente después de cocinarlos, y el aceite de las semillas se obtiene tras procesarlas; ambas partes quedan fuera de esta alimentación cruda.

Las porciones grandes pueden irritar el sistema digestivo. Las personas con alergia a las asteráceas pueden no tolerar esta verdura nueva y cruda.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lactuca virosa y otras lechugas silvestres producen látex parecido, pero se distinguen por otras combinaciones de caracteres foliares y florales. No deben trasladarse de una especie a otra las recomendaciones alimentarias.

Sonchus oleraceus y Sonchus asper también poseen capítulos amarillos y látex, pero la estructura de sus hojas y de las bases foliares que abrazan el tallo es distinta.

En una etapa muy temprana, Lactuca serriola puede recordar al diente de león.

Para identificarla con seguridad se examinan las espinas de la nervadura central, la forma de la hoja, el tallo y las inflorescencias desarrolladas.

El látex y el sabor amargo no son métodos para reconocer una hierba desconocida.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4550
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=4550
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+serriola

Lamium amplexicaule — hojas tiernas y flores rosadas tras las lluvias

Lamium amplexicaule

Tras las lluvias frescas de otoño aparecen en los jardines californianos plantas bajas de hojas suaves y redondeadas.



Lamium amplexicaule, planta pequeña de tallos cuadrados, hojas superiores redondas sésiles y flores rosadas bilabiadas

Agvania~commonswiki · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En primavera se abren en las axilas de las hojas superiores pequeñas flores rosa púrpura, semejantes a campanitas diminutas con dos labios.

Es Lamium amplexicaule, una especie de ortiga muerta o lamio abrazador.

No produce quemaduras en la piel, aunque pertenece a un grupo de plantas al que se suele llamar ortigas muertas.



Lamium amplexicaule, planta pequeña de tallos cuadrados, hojas superiores redondas sésiles y flores rosadas bilabiadas

TeunSpaans · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas tiernas y sus flores están confirmadas como alimentos sin calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, normalmente de unos pocos centímetros hasta treinta centímetros de altura.

El tallo tiene cuatro aristas y a menudo es rojizo en su parte inferior.

Las hojas son opuestas, dispuestas por parejas al mismo nivel.

Las inferiores tienen pecíolo, son redondeadas, presentan dientes superficiales y redondeados y poseen pelos blandos.

Más arriba las hojas casi carecen de pecíolo y abrazan el tallo con sus bases anchas.

Esta característica explica el epíteto amplexicaule: «que abraza el tallo».

Las flores forman verticilos en las axilas de las hojas superiores.

Las corolas tubulares son rosas o púrpuras; el labio superior se levanta como un casco y el inferior se abre hacia los insectos.

En ocasiones aparecen flores cerradas minúsculas capaces de autopolinizarse sin abrirse.

Los frutos se dividen en cuatro pequeñas partes secas.

Una sola roseta redonda de invierno no basta para identificar la especie: conviene observar a la vez las hojas superiores, el tallo cuadrangular y la corola característica.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Lamium amplexicaule como anual introducida en los suelos alterados de California.

Puede formar pequeños tapices en céspedes regados, huertos viejos, solares, junto a senderos y en los bordes de campos.

En la región de Sacramento resulta más visible durante la estación fresca y húmeda, mientras que desaparece con rapidez en espacios abiertos y secos durante el verano.

No es un arbusto de bosque ni una perenne siempre verde: cada generación termina su ciclo y deja semillas hasta las siguientes lluvias.

En suelos de jardín fertilizados y regados puede formar grupos, pero no debe recogerse en céspedes tratados químicamente.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las plantas jóvenes aparecen después de humedecerse el suelo en otoño.

En el Valle Central, la mayor cantidad de follaje verde suele observarse durante el invierno y a comienzos de primavera.

Las flores se abren desde finales de invierno hasta mayo, aunque en lugares más suaves y húmedos la floración puede prolongarse.

Con el calor, las hojas se endurecen y la planta se seca.

Las partes de mayor interés alimentario son las hojas jóvenes anteriores a la floración completa y las flores individuales abiertas sobre brotes frescos.

Los restos secos del verano no constituyen una nueva parte comestible.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo para Lamium amplexicaule.

Son suaves, de sabor ligeramente herbáceo y con una nota aromática tenue.

Pueden romperse en trozos pequeños y mezclarse con otras verduras limpias.

Las hojas jóvenes resultan más agradables que las viejas: la pubescencia madura y los tejidos firmes dificultan comer grandes porciones.

Flores abiertas. La ficha específica también las considera comestibles crudas.

Sus corolas diminutas y delicadas pueden aportar una dulzura apenas perceptible a una mezcla fría.

No conviene recolectarlas por separado de las hojas de una planta desconocida: precisamente la combinación de forma foliar y flor permite reconocer la especie con confianza.

Los tallos, las raíces y las semillas maduras no se incluyen como partes alimentarias independientes.

Tampoco sirven para comerlas crudas las plantas de los bordes de aceras o sometidas a tratamientos químicos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lamium purpureum, la ortiga muerta púrpura, conserva pecíolos en las hojas superiores; estas suelen ser triangulares y de color violeta.

En Lamium amplexicaule, las hojas superiores son casi sésiles, redondeadas y abrazan el tallo.

Las verdaderas ortigas del género Urtica poseen pelos urticantes e inflorescencias pequeñas y verdosas de aspecto muy distinto.

El tallo cuadrangular también aparece en otras lamiáceas y no basta por sí solo.

Nunca se prueba una planta para averiguar su identidad mediante el sabor.

Las hojas pequeñas y tiernas retienen fácilmente suciedad, restos de fertilizantes y señales de animales, especialmente en los céspedes.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4561
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lamium+amplexicaule

Lamium purpureum — hojas tiernas bajo brotes púrpuras

Lamium purpureum

En un césped húmedo de California puede aparecer una hierba baja y verde cuyas puntas están teñidas de lila y púrpura.



Lamium purpureum, tallos cuadrangulares y hojas superiores triangulares de color púrpura, con flores rosadas bilabiadas

Arthur Badel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Entre sus hojas pequeñas se abren flores tubulares rosadas.

Es Lamium purpureum, la ortiga muerta púrpura, emparentada con Lamium amplexicaule.

Sus hojas jóvenes se comen crudas.



Lamium purpureum, tallos cuadrangulares y hojas superiores triangulares de color púrpura, con flores rosadas bilabiadas

MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, no debe darse ese nombre a cualquier hierba silvestre de color púrpura: en California la distribución de esta ortiga muerta es mucho menos uniforme que la de algunas plantas invernales abundantes.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es normalmente una anual de hasta treinta centímetros de altura, con un tallo cuadrangular blando.

Las hojas aparecen en parejas opuestas.

Las inferiores son redondeadas o acorazonadas, con dientes grandes de puntas redondeadas.

Sostenidas por pecíolos largos, recuerdan a pequeñas hojas de menta.

Hacia el extremo superior, las hojas se vuelven más pequeñas y densas y a menudo adquieren un tono púrpura.

A diferencia de Lamium amplexicaule, conservan sus pecíolos y no abrazan el tallo mediante bases sésiles y anchas.

Las flores aparecen entre las hojas superiores.

La corola es rosa púrpura y bilabiada; el labio superior se alza en forma de casco, mientras que el inferior se abre y a veces presenta puntos oscuros.

Tras la polinización quedan pequeños frutos secos poco visibles desde lejos.

Los brotes son ligeramente vellosos, pero carecen de los pelos urticantes de las verdaderas ortigas.

El color foliar depende de la temperatura y de la luz, de manera que la ausencia de un púrpura intenso no excluye la identificación.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

En California es una especie introducida de zonas húmedas alteradas: praderas, jardines, arcenes y céspedes.

Los registros botánicos regionales la señalan en Butte, Placer, El Dorado, Napa, Sonoma, Humboldt, Santa Cruz y otros condados.

No es igual de común en todo el estado.

En el valle de Sacramento, seco y caluroso en verano, es más probable encontrarla en terreno regado o en sombra fresca que sobre una ladera estival abierta.

Los grupos verdes de primavera pueden desaparecer hasta el invierno lluvioso siguiente.

Una planta que aparece por autosiembra en un jardín también pertenece al propietario del terreno.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las lluvias otoñales favorecen la germinación de las semillas.

Desde finales de otoño hasta comienzos de primavera, las plantas jóvenes presentan sus hojas más tiernas.

Según las observaciones regionales, la floración suele producirse de febrero a julio, con variaciones según la altitud, la humedad y la temperatura.

En un mismo lugar pueden crecer plantas jóvenes junto a ejemplares adultos que ya han formado semillas.

Al final de la estación seca, la vegetación tierna casi desaparece.

Importa la etapa de desarrollo, no un día concreto del calendario: las hojas de una roseta joven de invierno son más suaves que las de un tallo floral viejo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo hojas jóvenes. Plants For A Future señala expresamente el consumo crudo de las hojas de Lamium purpureum.

Las hojas tiernas pueden picarse y añadirse a una mezcla fría de verduras.

Su sabor es suave y ligeramente vegetal. En ejemplares maduros la pubescencia se acentúa y, en ocasiones, también el amargor.

Comer una porción pequeña de hojas frescas no equivale a recomendar que casi toda la dieta consista en esta planta.

Hojas superiores púrpuras. Mientras estén tiernas, siguen siendo hojas, no una parte de la flor.

El cambio de color no las vuelve incomestibles, aunque la planta debe identificarse mediante la combinación de hojas y flores.

Para las flores, los tallos, las raíces y las semillas secas no existe en esta ficha una confirmación igualmente clara de un uso independiente en crudo; por eso no se recomiendan como alimentos.

No se recogen hojas crudas de parques tratados, franjas junto a carreteras ni zonas utilizadas por animales domésticos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lamium amplexicaule presenta hojas superiores casi sésiles, redondeadas, que abrazan el tallo por los nudos superiores.

En Lamium purpureum la parte superior suele ser piramidal y púrpura, y las hojas son más triangulares y están sostenidas por pecíolos.

Las ortigas jóvenes del género Urtica pueden parecerse por sus hojas dentadas, pero sus pelos urticantes pueden producir quemazón.

Para identificar una planta desconocida es preferible no tocarla.

Muchos miembros de la familia Lamiaceae poseen tallos cuadrangulares, por lo que este es solo uno de varios caracteres.

Las flores rosadas bilabiadas y la disposición de las hojas son más importantes que un único tono de color.

FUENTES

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Lamium+purpureum
- https://californiaspecies.com/species/lamium-purpureum
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4571

Lepidium campestre — hojas picantes y frutos planos de primavera

Lepidium campestre

En los lugares abiertos y secos, durante la primavera crece una hierba baja de la familia de las mostazas con una roseta de hojas dentadas.



Lepidium campestre, roseta de hojas dentadas, racimos pequeños de flores blancas y frutos ovalados planos y pubescentes

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Más adelante el tallo se eleva por encima de la hierba y desarrolla pequeñas flores blancas y filas de frutos ovalados y planos.

Es Lepidium campestre, una especie europea establecida en California.

Sus hojas y brotes jóvenes tienen un sabor picante semejante al berro y pueden comerse sin calentarlos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una anual o bienal que normalmente alcanza entre veinte y sesenta centímetros de altura.

Las hojas inferiores forman una roseta; son oblongas, dentadas o con lóbulos poco profundos y tienen pecíolos.

Sobre el tallo, las hojas disminuyen de tamaño y se vuelven sésiles. Sus bases a veces abrazan ligeramente el tallo.

La parte superior se ramifica y queda cubierta por numerosas flores blancas pequeñas, de cuatro pétalos.

Los frutos son ovalados o casi redondos, muy aplanados y pubescentes, de varios milímetros de longitud.

Al madurar se vuelven pardos.

A diferencia de muchos jaramagos, aquí el fruto es una silícula corta y plana, no una vaina larga y cilíndrica.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Lepidium campestre como especie no nativa de California propia de terrenos alterados.

Hay centenares de observaciones, pero es menos ubicua que Lepidium virginicum.

Crece en solares, laderas herbosas secas, junto a campos antiguos y a veces en suelos compactados.

En regiones montañosas y costeras el calendario puede ser distinto al del valle caluroso.

La presencia de muchas plantas junto a una carretera no convierte el lugar en apropiado para recolectarlas, debido al polvo, los gases de escape y los herbicidas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas jóvenes aparecen después de las lluvias y destacan especialmente durante el tiempo fresco.

En las tierras bajas de clima suave, esto corresponde al invierno y comienzos de primavera.

En lugares más fríos, el crecimiento comienza más tarde.

Las inflorescencias blancas y los pequeños frutos en desarrollo aparecen con mayor frecuencia desde primavera hasta principios de verano.

Cuando las semillas se vuelven pardas y el tallo se endurece, apenas quedan hojas adecuadas para comer crudas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y puntas tiernas. Plants For A Future confirma expresamente para Lepidium campestre su consumo en crudo.

Su sabor es picante, ligeramente parecido al de la mostaza.

Resulta práctico picarlas finamente y añadirlas como condimento a una ensalada fría.

No constituyen un alimento calórico principal, pero aportan un sabor intenso.

Las guías también mencionan el uso de las semillas como especia, aunque aquí el método crudo específico se limita a las hojas y los brotes blandos confirmados.

Las hojas viejas y duras y las silículas maduras y papiráceas no se recomiendan.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lepidium virginicum suele tener frutos más estrechos y otra disposición foliar; está descrito por separado.

En Lepidium didymum puede percibirse un olor muy intenso al frotarlo, y sus frutos constan de dos lóbulos redondeados.

La bolsa de pastor, Capsella bursa-pastoris, produce frutos triangulares y acorazonados.

Son especialmente importantes la silícula corta, plana y pubescente y la estructura de la roseta.

No debe identificarse una planta joven únicamente por su sabor picante: probar verduras desconocidas no sustituye la identificación botánica.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4670
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+campestre
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Lepidium_campestre

Lepidium didymum — hojas de sabor picante y frutos dobles

Lepidium didymum

Después de las lluvias invernales puede crecer junto a los caminos californianos una hierba de muy poca altura.



Lepidium didymum, planta baja de brotes rastreros y hojas pinnadas con frutos planos de dos lóbulos

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus ramitas finas se extienden por el suelo; las hojas están muy recortadas y tienen un olor picante intenso.

Al observarla de cerca se ven flores blanquecinas diminutas y frutos planos que parecen estar formados por dos mitades unidas.

Es Lepidium didymum, denominado Coronopus didymus en guías antiguas, una especie introducida de mastuerzo.



Lepidium didymum, planta baja de brotes rastreros y hojas pinnadas con frutos planos de dos lóbulos

Julia Kruse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas jóvenes se comen crudas en pequeñas cantidades por su sabor muy picante parecido al berro.

No es una verdura adecuada para grandes porciones cotidianas de ensalada.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente vive una temporada, aunque a veces dos.

Desde una base pequeña se extienden numerosos brotes finos, rastreros o ligeramente ascendentes.

El tapiz verde suele ser bajo, aunque las ramas pueden alcanzar varias decenas de centímetros de longitud.

Las hojas son alternas y están profundamente divididas en pequeños lóbulos pinnados.

Al principio, las hojas jóvenes pueden formar una especie de roseta; más tarde aparecen más separadas sobre los tallos.

Las flores son diminutas, con cuatro pétalos blanquecinos o casi invisibles, y desde lejos se confunden con el follaje.

Después de florecer se forman frutos planos con dos mitades redondeadas.

Es una característica importante reflejada en el epíteto latino didymum, «pareado».

Al madurar, los frutos se vuelven secos y parduzcos, con semillas muy pequeñas.

En una planta desarrollada pueden verse a la vez hojas jóvenes, flores y frutos pareados más viejos.

Ese conjunto es el más útil para identificarla.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Lepidium didymum una especie no nativa de California y recoge registros de San Diego, Orange, Los Ángeles, Marin, San Francisco, Humboldt, Monterey, Santa Barbara y el condado de Sacramento.

Crece en terrenos alterados, jardines, bordes de senderos regados y céspedes.

En el clima costero, fresco y húmedo, puede formar tapices bajos, pero no es una maleza tan extendida por todo el Valle Central como el diente de león o Lactuca serriola.

En lugares secos y calurosos, su follaje se deseca rápidamente.

Un detalle especialmente importante es que los brotes rastreros permanecen directamente sobre el suelo, por lo que se contaminan con facilidad con polvo, fertilizantes y heces de animales.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el valle de Sacramento las plántulas aparecen tras lluvias otoñales o invernales prolongadas.

Las hojas jóvenes y tiernas suelen estar disponibles durante los meses frescos y a comienzos de primavera.

En la costa, con humedad suficiente, la planta puede desarrollarse también en otras estaciones.

Cuando las ramas se alargan, aparecen pequeñas flores en las axilas y los extremos.

Después se forman los frutos pareados verdes, que más tarde se vuelven pardos y se secan.

Las fechas exactas de floración cambian de un condado californiano a otro; no deben trasladarse sin ajustes los calendarios estivales de las guías botánicas británicas.

Para comerla cruda importa la etapa de hojas jóvenes y blandas; los frutos sirven principalmente para identificarla.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma directamente su consumo crudo bajo el nombre moderno Lepidium didymum y el antiguo Coronopus didymus.

Tienen un sabor muy picante, parecido al berro o a la mostaza, a veces acompañado de un olor fuerte poco habitual.

Conviene romperlas en trozos pequeños y emplearlas como adición aromática a hojas más suaves.

Las grandes cantidades producen un picor desagradable y no son necesarias para una dieta equilibrada.

No sustituir las hojas por semillas. Aunque la planta tiene numerosos frutos diminutos, la fuente específica utilizada confirma las hojas.

Para las semillas y los frutos dobles, maduros y secos, no se describe un procedimiento alimentario crudo independiente y confirmado; no se recomiendan aquí.

Las raíces y los tallos florales tampoco se consideran productos por separado.

Este mastuerzo puede crecer en suelos contaminados; existen estudios sobre acumulación de plomo en Lepidium didymum.

Por eso no debe consumirse crudo cerca de emplazamientos industriales o carreteras, ni siquiera después de lavarlo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Entre las crucíferas bajas parecidas se encuentra Lepidium virginicum, cuyos frutos son casi redondos, con una pequeña escotadura, pero no muestran dos mitades tan claramente separadas.

Coronopus squamatus, otro mastuerzo, presenta diferencias propias en la forma del fruto y en las hojas.

Una flor blanquecina diminuta no permite distinguir estas especies por sí sola.

En la fase de roseta no debe identificarse una planta «por su olor picante»: el olor y el sabor no sustituyen el examen de los frutos, las hojas y las ramificaciones.

Las hojas crudas procedentes de céspedes tratados y campos contaminados no son aptas para comer.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10940
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=10940
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Coronopus+didymus
- https://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Lepidium+didymum&redir=Coronopus+didymus

Lepidium latifolium — hojas picantes bajo nubes de flores blancas

Lepidium latifolium

En los terrenos húmedos del valle de Sacramento aparecen a veces espesuras de tallos altos de color verde grisáceo. Durante el verano, por encima de ellos se alzan nubes blancas de innumerables flores diminutas.



Lepidium latifolium, mata alta de tallos verde grisáceos con hojas anchas y grandes panículas de pequeñas flores blancas

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Es Lepidium latifolium, el mastuerzo de hoja ancha, una perenne invasora originaria de Eurasia.

Crece de forma muy agresiva y desplaza la vegetación nativa de los prados salobres y de las comunidades ribereñas.

A principios de primavera sus hojas jóvenes pueden comerse crudas como condimento picante, pero recolectarlas en zonas ribereñas y pantanosas comporta riesgos específicos por contaminación del agua y tratamientos con herbicidas.



Lepidium latifolium, mata alta de tallos verde grisáceos con hojas anchas y grandes panículas de pequeñas flores blancas

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea perenne con un sistema de raíces profundas que se extiende ampliamente bajo tierra.

De una base subterránea común nacen numerosos brotes rectos que, en verano, pueden alcanzar entre metro y medio y dos metros o más.

Las hojas inferiores jóvenes son grandes, oblongas y de varios centímetros de anchura, con pecíolos y margen entero o ligeramente dentado.

Las hojas superiores son menores, a veces casi sésiles, pero no abrazan el tallo como las de algunas mostazas de flores blancas emparentadas.

Tallos y hojas son verde grisáceos y presentan una fina capa cerosa.

En las puntas de las ramas aparece una panícula ancha formada por muchísimas flores blancas diminutas, cada una de cuatro pétalos.

Después se desarrollan pequeños frutos ovalados y planos.

Una planta adulta puede parecer una nube blanca; sin embargo, para determinarla antes de comer conviene observar conjuntamente las hojas inferiores, los brotes altos y la estructura de la inflorescencia.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

California Invasive Plant Council documenta Lepidium latifolium en terrenos húmedos y estacionalmente húmedos de toda California.

Es especialmente visible en el delta de los ríos Sacramento y San Joaquín, en los humedales salobres de la bahía, en prados, junto a canales de riego y en zonas de inundación fluvial.

San Francisco Estuary Institute ha registrado grandes concentraciones en South Bay y el delta.

La especie se reproduce no solo por semillas, sino también por fragmentos de raíces, de modo que resulta difícil controlarla.

Algunas zonas invadidas reciben aplicaciones de herbicidas varias veces durante una temporada; la ausencia de señales visibles de pulverización no significa que las hojas sean seguras para comer.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del enfriamiento y la humedad invernales, de los rizomas vuelve a brotar vegetación.

Las hojas inferiores jóvenes son más suaves durante la primavera; pueden observarse desde marzo o abril, antes o después según el lugar.

A finales de primavera los tallos se alargan rápidamente.

Normalmente, de mayo a julio aparecen las densas inflorescencias blancas y después se forman frutos secos.

En otoño la planta amarillea, aunque sus raíces siguen vivas bajo tierra.

Las hojas de los tallos estivales completamente desarrollados son más duras y tienen un sabor más intenso.

Para comerlas crudas importa especialmente el breve periodo del crecimiento nuevo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma su consumo crudo en Lepidium latifolium.

Su sabor es muy picante y recuerda a la mostaza y al rábano picante.

Por ello se utilizan en pequeñas porciones como condimento de comidas frías.

Las hojas jóvenes son más suaves que las hojas ásperas de un tallo alto en flor.

No confundir las hojas con las semillas ni con la raíz. La fuente específica menciona las semillas como especia, pero se trata de otro uso. En esta ficha, el alimento sin fuego mejor confirmado son las hojas jóvenes.

Las raíces profundas no se recomiendan crudas: al extraerlas arrastran tierra potencialmente contaminada y sus fragmentos pueden contribuir a propagar aún más esta especie invasora.

En un humedal con posible contaminación del agua, acumulación de metales pesados o tratamientos químicos contra invasoras no se recoge ninguna verdura cruda.

No conviene tratar esta planta como un sustituto ordinario y seguro de la col cultivada para grandes porciones.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Cardaria draba, conocida como mastuerzo blanco, puede formar nubes de flores blancas semejantes, pero suele ser más baja y sus hojas superiores abrazan el tallo.

Lepidium virginicum es una planta mucho menor y posee numerosos frutos pequeños y redondeados.

Antes de florecer, otras crucíferas pueden parecerse.

Para identificarla se examinan las hojas inferiores y superiores, la inflorescencia adulta y la forma de los frutos.

El olor picante por sí solo no basta.

La presencia de flores blancas sobre un prado húmedo tampoco demuestra que ese terreno sea apropiado para recolectar alimentos.

FUENTES

- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/lepidium-latifolium-profile/
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4691
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+latifolium
- https://www.sfei.org/nis/pepperweed.html

Lepidium perfoliatum — hojas tiernas y tallos abrazados por hojas redondas

Lepidium perfoliatum

Durante la primavera, en solares relativamente secos y laderas algo salobres, aparecen a veces pequeñas crucíferas con diminutas flores amarillas.



Lepidium perfoliatum, roseta de hojas inferiores finamente divididas y hojas superiores redondas que rodean el tallo, flores amarillentas

Evan (GBIF occurrence 6185691936) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

En algunas, las hojas superiores parecen atravesadas directamente por el tallo: sus bases abrazan estrechamente el brote.

Es Lepidium perfoliatum, el mastuerzo perfoliado, una verdura primaveral de sabor picante y caracteres fáciles de reconocer cuando la planta es adulta.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una anual que normalmente alcanza entre diez y cincuenta centímetros de altura, a veces más si el suelo está húmedo.



Lepidium perfoliatum, roseta de hojas inferiores finamente divididas y hojas superiores redondas que rodean el tallo, flores amarillentas

Zach Earl · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

En la base se desarrolla una roseta de hojas profundamente divididas en lóbulos estrechos, que pueden recordar a pequeñas hojas de eneldo o de mostaza.

Más arriba, sobre el tallo, las hojas se vuelven más anchas y enteras, casi redondeadas o acorazonadas, con una base profunda que rodea el tallo.

Ese cambio de hojas inferiores recortadas a hojas superiores casi perforadas es especialmente característico.

Las flores son pequeñas, amarillentas, de cuatro pétalos, agrupadas en racimos cortos.

Los frutos son silículas pequeñas, redondeadas u ovaladas y planas, dispuestas a lo largo de los racimos que se alargan.

Al madurar adquieren un color pardo pajizo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

En California, Lepidium perfoliatum es una especie introducida.

No se encuentra en todas las zonas climáticas del estado, sino principalmente en terrenos abiertos y alterados, campos secos, arcenes y suelos salinos, especialmente de las regiones más continentales.

Puede destacar localmente, pero no es la verdura típica de todos los parques y prados de Sacramento.

Por los lugares donde crece, es importante evitar la recolección junto a carreteras, almacenes, campos sometidos a tratamientos agrícolas y terraplenes ferroviarios.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de la estación fría y de los primeros periodos templados de primavera aparecen hojas basales muy recortadas.

Después crece un tallo con las características hojas superiores redondeadas; se abren las pequeñas flores amarillas y se forman frutos planos.

En las zonas bajas y cálidas, el ciclo completo puede terminar antes de acabar la primavera. En valles más frescos puede continuar hasta principios de verano.

Las hojas jóvenes, anteriores a la maduración masiva de las silículas, suelen ser más suaves y agradables de sabor.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future señala el consumo crudo de hojas de Lepidium perfoliatum.

Sirven como pequeña adición picante, de función semejante a otras hierbas aromáticas de las crucíferas.

Las hojas tiernas son las mejores, mientras la planta crece activamente y aún no se ha vuelto fibrosa.

Semillas. Algunas fuentes las describen como materia prima condimentaria después de un procesamiento especial, pero aquí no hay fundamentos suficientes para recomendar comerlas crudas sin fuego.

Tampoco se incluyen las raíces ni los tallos viejos y rígidos.

El olor picante de una hoja aplastada no constituye una prueba de inocuidad ni sustituye una identificación correcta.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otros mastuerzos, como Lepidium virginicum, L. didymum y L. campestre, presentan flores pequeñas parecidas y numerosos frutos cortos.

Sin embargo, Lepidium perfoliatum tiene hojas superiores características que abrazan el tallo, mientras las inferiores están divididas en lóbulos muy estrechos.

Algunas mostazas emparentadas tienen flores similares, pero la forma del fruto es distinta.

Recolectar hojas cuando solo existe la roseta, antes de que crezcan las hojas superiores y los frutos característicos, no resulta fiable.

Para los hallazgos poco frecuentes es útil comparar la planta con varias fotografías identificadas específicamente.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4707

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+perfoliatum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lepidium_perfoliatum_(GBIF_6185691936).jpg

Lepidium sativum — hojas picantes de berro de jardín asilvestrado

Lepidium sativum

En un huerto antiguo o sobre tierra suelta y algo húmeda, después de las lluvias frescas, puede aparecer una alfombra de tallitos finos con hojas verdes pequeñas.



Lepidium sativum, hierba anual pequeña con hojas inferiores recortadas, flores blancas y pequeñas silículas redondeadas

Katrin Gilger · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Si no se corta, la planta se alarga rápidamente y produce flores blancas diminutas.

Es Lepidium sativum, el berro de jardín, una hortaliza conocida que solo se registra raramente fuera de los cultivos en California.

Sus hojas jóvenes y brotes blandos pueden comerse crudos, pero una plántula surgida por casualidad en tierra contaminada no equivale a verdura doméstica segura.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una anual que normalmente alcanza de quince a cincuenta centímetros de altura una vez alargado el tallo floral.

Al principio forma una roseta pequeña, cuyas hojas pueden estar profundamente divididas en segmentos estrechos.

Las hojas caulinares superiores se vuelven más enteras, lineares o estrechamente lanceoladas, y sésiles.

El tallo es fino, verde, ramificado y ligeramente velloso.

Las pequeñas flores tienen cuatro pétalos blancos o rosados dispuestos en cruz y seis estambres.

Después se forman silículas pequeñas, casi redondas u ovaladas anchas, planas, con una escotadura en la punta y varias semillas en su interior.

Al frotar hojas tiernas de una planta ya reconocida se percibe un aroma claramente picante.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Lepidium sativum una anual no nativa, con hallazgos aislados fuera de cultivo.

Existen registros en Sacramento, Yolo, Contra Costa, Marin y San Diego.

Por tanto, en California es principalmente una verdura hortícola y no una mostaza silvestre masiva.

Puede autosembrarse cerca de bancales antiguos y montones de compost, pero esos lugares también pueden contener fertilizantes y patógenos.

Sin conocer la limpieza del suelo no se recoge vegetación para comer cruda.

En muchos Lepidium nativos parecidos no está confirmado el uso alimentario en crudo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La planta crece rápidamente durante el tiempo fresco y húmedo: las hojas blandas aparecen pocos días después de germinar las semillas.

En las tierras bajas cálidas, durante la primavera produce pronto un tallo floral; en verano las hojas se endurecen y adquieren un sabor especialmente intenso.

En el invierno suave de California puede crecer después de las lluvias.

Para comerlo crudo convienen las hojas pequeñas anteriores a la floración, cortadas con tijeras limpias en un terreno de calidad conocida, no las silículas maduras.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y brotes tiernos. Plants For A Future los describe expresamente como alimentos crudos.

Su sabor es marcadamente picante; una porción pequeña basta para complementar otras hojas más suaves.

Las hojitas pueden cortarse y mezclarse con verduras frías.

Las semillas se usan en ocasiones como condimento, pero poseen un sabor muy intenso y suelen necesitar un procesamiento específico; no se recomiendan aquí entre los alimentos sin fuego.

Los germinados de berro, como cualquier brote crudo, pueden transmitir bacterias patógenas, especialmente si se cultivan en agua sucia.

Por ello, durante una excursión es preferible la hoja fresca conocida y limpia, y no plántulas encontradas al azar.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lepidium virginicum suele presentar frutos planos más estrechos y otra forma de roseta.

Lepidium nitidum produce pequeños frutos brillantes y crece mucho menos en altura.

Otras crucíferas también tienen flores blancas de cuatro pétalos.

El sabor picante por sí solo no permite identificar una especie comestible.

Hay que observar las hojas inferiores y superiores y las silículas desarrolladas.

No debe comerse por su olor semejante una mostaza desconocida procedente de un aparcamiento o de un campo tratado.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=9145
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+sativum

Lepidium virginicum — hojas picantes y frutos verdes diminutos

Lepidium virginicum

En los espacios abiertos de California crece una hierba baja cuyos extremos están cubiertos por decenas de pequeños frutos redondos y planos.



Lepidium virginicum, hierba ramificada con hojas estrechas y muchas pequeñas silículas redondas planas con escotadura superior

Jomegat · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Al observarlos de cerca, cada uno recuerda a una moneda diminuta y aplastada, con una escotadura en la punta.

Es Lepidium virginicum, un representante nativo de las crucíferas.

Sus hojas jóvenes tiernas y las pequeñas silículas verdes inmaduras son comestibles.



Lepidium virginicum, hierba ramificada con hojas estrechas y muchas pequeñas silículas redondas planas con escotadura superior

Robert H. Mohlenbrock / USDA-NRCS · Public domain · Wikimedia Commons

Su sabor recuerda al de las hierbas picantes; la gran cantidad de semillas no significa que la planta deba consumirse en porciones abundantes.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es anual, aunque a veces persiste como bienal de vida corta.

Las plantas jóvenes forman una roseta.

Las hojas inferiores pueden ser oblongas, con dientes irregulares y lóbulos pequeños en el margen; las superiores, sobre el tallo ramificado, son mucho más estrechas.

Después de comenzar la floración se forma una panícula abierta de ramitas finas.

Las flores son blanquecinas y diminutas, con cuatro pétalos que a veces apenas se distinguen.

Poco después aparecen numerosas silículas redondeadas y aplanadas, cada una con una escotadura pequeña en la parte superior.

Estos frutos están sostenidos por pedicelos finos a lo largo del tallo.

Al secarse se vuelven amarillos y pardos; dentro hay semillas muy pequeñas.

Una roseta joven puede confundirse fácilmente con otra maleza; por eso es importante identificar la forma característica de los frutos maduros junto con las hojas de una misma planta.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Lepidium virginicum una especie nativa de California y muestra numerosos registros por todo el estado.

Prefiere lugares abiertos y soleados: senderos, campos en barbecho, bordes agrícolas, taludes junto a caminos y pastizales.

The Watershed Nursery lo describe como una especie poco exigente capaz de crecer sobre suelos arcillosos, francos y pedregosos.

En Sacramento y las estribaciones cercanas existen distintos mastuerzos del género Lepidium: no puede identificarse una especie exacta mediante el nombre general «hierba picante».

Algunas subespecies locales se diferencian por la pubescencia y por detalles de los frutos, importantes especialmente para el trabajo de herbario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias, la roseta desarrolla rápidamente hojas jóvenes.

En las tierras bajas son más tiernas durante el invierno y a principios de primavera; en regiones frescas ese crecimiento aparece más tarde.

Durante la primavera se abren flores blancas diminutas y después se desarrollan frutos verdes y planos.

En lugares más húmedos la floración y fructificación pueden continuar durante el verano.

Cuando la vegetación se seca, las partes verdes alimentarias dejan de estar disponibles.

Los frutos no maduran todos a la vez: en la parte inferior de una planta puede haber frutos secos mientras cerca del extremo superior todavía hay frutos jóvenes y verdes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas tiernas. Plants For A Future indica expresamente su consumo crudo en Lepidium virginicum.

Tienen un sabor picante, parecido al berro, y sirven como pequeña adición aromática a otras verduras.

Las hojas jóvenes son más blandas y menos amargas que las maduras.

Silículas verdes inmaduras. La ficha específica confirma por separado el consumo crudo de los frutos todavía tiernos.

Son diminutos, pero poseen un picor característico; se usan más como condimento que como una cosecha grande de verduras.

Las semillas secas se conocen como sustituto de la pimienta, pero no debe convertirse automáticamente esta forma concentrada en alimento principal de una dieta cruda.

No se incluyen en esta lista las raíces ni los tallos maduros y ásperos.

Se recogen solamente plantas reconocidas por el conjunto de sus caracteres y no por probar el sabor de una ramita verde.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California crecen otros Lepidium, como Lepidium didymum y Lepidium latifolium, con frutos y aspecto general diferentes.

La bolsa de pastor, Capsella bursa-pastoris, presenta silículas triangulares y acorazonadas, no redondas y aplanadas con una escotadura pequeña.

En varias crucíferas diminutas, antes de que se formen frutos, las diferencias son escasas.

Si se encuentra la planta solamente como roseta, es preferible posponer la recolección.

Los jardines y arcenes pueden estar tratados con herbicidas; las hojas pequeñas situadas cerca del suelo recogen polvo y otros contaminantes con facilidad.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4712
- https://www.watershednursery.com/nursery/plant-finder/lepidium-virginicum/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+virginic

Lycium andersonii — bayas rojas de arbustos espinosos del desierto

Lycium andersonii

En una ladera pedregosa del desierto de Mojave, entre arbustos de gobernadora, puede verse un arbusto bajo con ramillas largas y afiladas.



Lycium andersonii, arbusto espinoso de hojas estrechas, flores pálidas tubulares y pequeñas bayas rojas maduras

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Después de las lluvias aparecen pequeñas flores pálidas y, más tarde, bayas rojas y jugosas.

Lycium andersonii es una especie nativa de los desiertos californianos.

Sus frutos completamente maduros se pueden comer frescos, aunque la cosecha depende mucho de las lluvias y no todos los arbustos fructifican cada año.



Lycium andersonii, arbusto espinoso de hojas estrechas, flores pálidas tubulares y pequeñas bayas rojas maduras

Mary Winter · CC0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto muy ramificado, caducifolio o parcialmente caducifolio, normalmente de medio metro a metro y medio de altura.

Las ramas viejas son grisáceas y terminan en puntas espinosas afiladas; los brotes jóvenes son más finos.

Las hojas son simples, estrechas, de lineares a obovadas, y a veces están agrupadas en pequeños fascículos sobre ramillas cortas.

Durante una sequía prolongada el arbusto puede perder casi todas las hojas.

Las flores son pequeñas, solitarias o reunidas en grupos reducidos, con una corola infundibuliforme blanquecina o violeta pálido de cinco partes.

Después de florecer aparecen bayas redondeadas u ovadas que se vuelven rojas, a veces rojo anaranjado.

En su interior hay pulpa blanda y pequeñas semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma más de dos mil observaciones de Lycium andersonii en el estado.

Se trata principalmente de una planta de los desiertos de los condados de Inyo, San Bernardino, Riverside, Imperial y San Diego.

Crece en laderas secas y pedregosas, cauces de arena y grava y comunidades de arbustos de gobernadora.

No es característica de la llanura de Sacramento ni de los bosques húmedos del norte.

En terrenos muy secos puede aparecer un arbusto aislado; después de un invierno muy lluvioso, puede observarse un grupo de plantas próximas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración suele seguir a las lluvias frescas del invierno. A veces comienza a finales de esa estación y continúa en primavera.

Las bayas crecen después de la floración, principalmente durante la primavera y a comienzos de verano.

En años con precipitaciones adicionales puede haber otra fructificación.

Un color rojo sin que el fruto esté blando no garantiza su madurez completa.

Las bayas mejores están coloreadas de manera uniforme, ligeramente blandas y se desprenden con facilidad del pedicelo.

Los frutos se secan rápidamente o son consumidos por los animales.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas completamente maduras. Plants For A Future confirma por separado el consumo de Lycium andersonii crudo y después de secarlo naturalmente.

La pulpa de los frutos pequeños es jugosa. Su sabor va de ligeramente dulce a un poco astringente; en algunas plantas recuerda a una mezcla de tomate y bayas.

Los frutos se comen frescos en porciones pequeñas.

En el clima seco, las bayas maduras y limpias pueden desecarse sin calentarlas; antes de comerlas hay que comprobar que no tengan moho.

Las ramillas, las espinas, las hojas, las raíces y las bayas inmaduras no forman parte de la alimentación cruda.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En las mismas laderas desérticas crecen Lycium fremontii y Lycium pallidum.

Se parecen por sus ramillas espinosas, flores tubulares y bayas pequeñas.

Para separarlos deben examinarse la forma de la flor, la anchura de las hojas y el fruto maduro.

En otras solanáceas de California hay bayas tóxicas incluso después de madurar.

Por eso no puede identificarse Lycium andersonii basándose solo en una baya roja.

Otros riesgos son las espinas agudas y los cauces contaminados próximos a carreteras.

No deben recolectarse frutos que no se hayan identificado.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5230
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lycium+andersonii

Lycium barbarum — bayas de goji rojas en ramas arqueadas

Lycium barbarum

Junto a plantaciones antiguas y en laderas secas alteradas puede encontrarse un arbusto de ramas largas, finas y arqueadas, con pequeñas flores violetas y bayas rojas alargadas.



Lycium barbarum, arbusto de ramas finas arqueadas, flores violetas tubulares y bayas rojas alargadas

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es una de las dos especies de goji de Asia oriental más conocidas: Lycium barbarum, el goji común.

Solo los frutos rojos completamente maduros resultan adecuados para comer sin calentamiento. No deben consumirse las bayas verdes ni las hojas de un arbusto cuya identidad se desconoce.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio que normalmente mide entre uno y tres metros de altura. A veces presenta brotes largos, flexibles y semejantes a látigos que se apoyan sobre las plantas vecinas.



Lycium barbarum, arbusto de ramas finas arqueadas, flores violetas tubulares y bayas rojas alargadas

MPF (original Wikipedia uploader) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Las ramillas son finas y gris parduzcas; algunos extremos cortos se transforman en espinas.

Las hojas son simples, alternas o agrupadas en fascículos sobre brotes cortos, desde estrechamente lanceoladas hasta ovaladas, con margen entero.

Las flores aparecen en las axilas foliares, solas o en pequeños grupos. Tienen un cáliz corto y una corola tubular violeta que termina en cinco lóbulos doblados hacia atrás.

Más adelante se desarrollan pequeñas bayas ovaladas, rojas o rojo anaranjadas, de aproximadamente uno a dos centímetros de longitud, con numerosas semillas pequeñas en su interior.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El goji común no es un arbusto desértico nativo de California.

Jepson eFlora y los materiales florísticos regionales documentan ejemplares de Lycium barbarum escapados de cultivo en lugares alterados y cerca de antiguas plantaciones.

Es mucho menos frecuente que las especies desérticas nativas Lycium andersonii y Lycium fremontii. Puede crecer cerca de cercas o de huertos abandonados.

No debe considerarse que cualquier arbusto con bayas de goji sea silvestre y de acceso libre: la mayoría de los ejemplares próximos a viviendas se cultivan en terrenos privados.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas aparecen durante la primavera, seguidas por las flores violetas, normalmente desde finales de primavera hasta el verano.

Las bayas crecen durante la estación cálida y adquieren un rojo vivo principalmente entre la segunda mitad del verano y el otoño.

En un mismo arbusto puede haber simultáneamente frutos verdes inmaduros y bayas rojas maduras.

Para comer se escogen únicamente frutos blandos, completamente coloreados y sin daños.

Al secarse naturalmente, las bayas limpias se oscurecen y arrugan, pero nunca deben tener olor a moho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas rojas maduras. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de los frutos de Lycium barbarum.

Son ligeramente dulces y tienen un regusto herbáceo característico.

Pueden comerse frescos en porciones pequeñas o secarse de manera natural en condiciones limpias.

En la ficha de esta especie se plantean dudas de seguridad respecto de los frutos inmaduros; por tanto, no se utilizan.

Los brotes jóvenes y las hojas suelen describirse después de cocinarlos, de modo que no se consideran aquí alimentos crudos confirmados.

Las raíces, la corteza y las espinas tampoco se utilizan.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lycium chinense, para la que existe otra ficha en el atlas, es tan parecida que no es posible identificar la especie examinando una sola baya.

Para diferenciarlas importan la longitud de los lóbulos de la corola violeta en relación con su tubo, la forma de las hojas y el pedicelo floral.

Las especies desérticas locales de Lycium suelen ocupar otros hábitats y presentan sus propios caracteres morfológicos.

Entre las solanáceas existen plantas con bayas venenosas. El sabor y el color rojo no son pruebas de seguridad.

Si no se puede determinar el arbusto en flor, no deben recogerse sus frutos.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Lycium+barbarum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Lycium+barbarum
- https://californiaspecies.com/species/lycium-barbarum

Lycium chinense — bayas rojas maduras de una planta de goji

Lycium chinense

Junto a una cerca vieja o en una plantación abandonada puede crecer un arbusto de ramas largas, delgadas y arqueadas con pequeñas flores violetas.



Lycium chinense, ramas arqueadas de hojas pequeñas ovaladas con flores lilas y bayas rojas alargadas

Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Más tarde aparecen bayas alargadas de color rojo vivo, conocidas como una de las clases de frutos de goji.

Es Lycium chinense, el goji chino, introducido desde Asia oriental.

Se encuentra registrado como especie introducida en Norteamérica y California, pero en la naturaleza es mucho menos habitual que las especies nativas de Lycium de los desiertos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio de aproximadamente medio metro a tres metros de altura, de corteza grisácea y ramas delgadas y curvadas.

Algunos brotes tienen espinas cortas.

Las hojas son simples, estrechas u ovaladas, de margen entero y a menudo agrupadas en pequeños fascículos sobre ramillas cortas. Su tamaño y anchura varían mucho con la edad.

Las flores aparecen solas o en grupos de dos a cuatro, sobre pedicelos cortos.

La corola es lila o violeta pálido, infundibuliforme, con cinco lóbulos doblados hacia atrás.

Más adelante maduran bayas rojas alargadas de aproximadamente uno a dos centímetros, que contienen numerosas semillas pequeñas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Flora of North America registra Lycium chinense como especie introducida presente, entre otros lugares, en California.

Generalmente se relaciona con setos abandonados, huertos antiguos, campos y zonas alteradas junto a carreteras.

No obstante, los registros de los dos gojis de Asia oriental, L. chinense y L. barbarum, se han confundido con frecuencia.

Por eso, encontrar una antigua planta cultivada con frutos llamados goji no constituye una prueba fiable de que se trate específicamente de L. chinense.

En el valle de Sacramento puede haber plantaciones cultivadas, pero no están confirmadas grandes poblaciones naturales de esta especie.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del reposo invernal se despliegan las hojas nuevas en primavera y, posteriormente, aparecen las flores violeta claro.

En Norteamérica la floración suele extenderse entre mayo y agosto, según el clima.

Las bayas se forman después de la floración y enrojecen durante el verano y el otoño.

Solo son aptos para comer los frutos rojos blandos completamente maduros. No se utilizan bayas verdes ni parcialmente coloreadas.

Tras recogerlas, es preferible comerlas pronto o secarlas cuidadosamente en un lugar limpio y seco.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. Plants For A Future confirma por separado su consumo crudo y después de un secado natural.

Las bayas son ligeramente dulces y a veces presentan una nota vegetal o de anís.

La ficha específica también menciona que las hojas jóvenes y los brotes blandos pueden comerse crudos.

Sin embargo, la planta pertenece a la familia de las solanáceas y algunas especies próximas pueden ser tóxicas.

Por ello, si no existe una identificación inequívoca y un historial limpio de la plantación, la recomendación práctica de esta ficha se limita a las bayas completamente maduras en cantidades moderadas.

Las raíces, la corteza, las bayas verdes y las ramas rígidas no se consideran alimentos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lycium barbarum resulta casi imposible de distinguir del goji chino a partir de las bayas rojas por sí solas.

Flora of North America propone comparar principalmente la relación entre la longitud de los lóbulos y el tubo de la corola, además de las hojas y la posición de las flores.

Las especies desérticas nativas Lycium andersonii y Lycium fremontii normalmente ocupan otros ambientes y presentan flores y frutos diferentes.

No debe confundirse un goji con solanáceas desconocidas, cuyos frutos pueden resultar mortalmente peligrosos.

Sin un ejemplar en flor, es preferible no atribuir a simple vista un nombre específico a la planta.

FUENTES

- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=200020538

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lycium+chinense
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Lycium+chinense

Lycium fremontii — bayas naranja rojizas del desierto tras las lluvias

Lycium fremontii

En los cañones desérticos del sur de California crece un arbusto espinoso que durante gran parte del año seco puede parecer casi desprovisto de hojas.



Lycium fremontii, arbusto desértico espinoso con hojas gris verdes pequeñas, flores lilas tubulares y bayas naranja rojizas

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Después de las lluvias invernales aparecen hojas pequeñas gris verdosas y flores tubulares lilas. A continuación se desarrollan frutos blandos de color naranja o rojo.

Es Lycium fremontii, el cambrón de Frémont, pariente desértico nativo de las plantas de goji.

Sus frutos completamente maduros pueden comerse crudos y secarse sin fuego para conservarlos. No debe suponerse que las bayas verdes o las hojas sean seguras únicamente por su parentesco con el goji cultivado.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto leñoso que a veces alcanza entre dos y tres metros de altura y casi la misma anchura.

Sus ramas están muy divididas y muchas terminan en una espina rígida.

Durante la estación húmeda aparecen hojas pequeñas y algo gruesas: ovaladas, obovadas o espatuladas, generalmente de margen liso y agrupadas con frecuencia sobre ramillas laterales cortas.

Durante las sequías intensas el follaje disminuye o desaparece casi por completo.

Las flores son pequeñas y tubulares, con cinco lóbulos expandidos de color violeta pálido a lila. Aparecen solas o en grupos en las axilas de las hojas.

Después de la floración se forma una baya ovalada u oblonga.

Los frutos inmaduros son verdes; cuando maduran por completo se vuelven anaranjados o rojo vivo, blandos y jugosos.

Contienen muchas semillas pequeñas y blandas que normalmente se comen junto con la pulpa.

Después de una lluvia estival poco frecuente, una rama puede llevar simultáneamente flores, frutos verdes y bayas maduras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Lycium fremontii es propia de los desiertos de Sonora y Mojave, especialmente de depresiones desérticas secas, laderas de grava y suelos salobres donde sus raíces alcanzan una mayor profundidad.

Las guías botánicas confirman su presencia en California y otros estados del suroeste.

No es un arbusto frutal común del valle de Sacramento; solo tiene sentido buscarlo durante una visita a sus ambientes desérticos meridionales.

En lugares secos a veces crece de forma aislada entre matorrales de gobernadora.

Su fructificación depende del tiempo, aunque para una especie desértica se considera relativamente fiable.

En parques nacionales y otras tierras protegidas puede estar prohibida la recolección.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del invierno fresco aparecen hojas y flores lilas. La ficha específica menciona febrero y marzo como época de floración en el clima apropiado.

Los frutos se forman durante la primavera y a comienzos de verano.

Según las lluvias, las bayas pequeñas y blandas de color naranja rojizo pueden madurar entre abril y junio.

Algunos años, después de lluvias estivales, se produce una cosecha adicional pequeña, pero no puede darse por garantizada.

Las bayas verdes y firmes no sustituyen alimentariamente a las maduras.

Durante una sequía prolongada el arbusto puede perder sus hojas y parecer casi seco; eso no implica que todos los frutos antiguos sigan siendo aptos para comer.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas blandas completamente maduras. Plants For A Future confirma de forma específica el consumo crudo de Lycium fremontii.

Los frutos maduros son algo dulces y jugosos, a veces con un matiz parecido al tomate y un amargor ligero.

Pueden comerse unas pocas unidades frescas o aplastarse en frío para añadir su pulpa a otros frutos.

Las semillas de las bayas maduras son pequeñas y blandas y normalmente se consumen junto con la pulpa.

Sin embargo, las porciones grandes pueden causar malestar digestivo, por lo que conviene especialmente la moderación.

Bayas secadas naturalmente. La ficha específica describe el secado de los frutos para consumirlos más adelante.

Solo deben utilizarse bayas completamente maduras, intactas y secadas sin moho ni suciedad.

Las hojas crudas, flores, raíces y bayas inmaduras no figuran entre los alimentos confirmados.

Historia alimentaria local. Distintas especies de Lycium de los desiertos del suroeste norteamericano fueron importantes en la alimentación estacional de sus pueblos indígenas.

Para Lycium fremontii en particular está confirmado el aprovechamiento de sus bayas maduras; aquí no se consideran las salsas preparadas con calor.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Lycium andersonii tiene hojas pequeñas, espinas y bayas naranja rojizas semejantes, pero difiere en detalles de las flores, los brotes y determinadas zonas de distribución.

Lycium pallidum suele presentar flores mayores y más pálidas.

La confusión con otras solanáceas del desierto es especialmente peligrosa: algunas tienen bayas verdes o incluso maduras que son venenosas.

No puede identificarse este cambrón por una baya naranja o por la presencia de espinas solamente.

Se necesitan la flor tubular, los característicos fascículos de hojas, la baya blanda madura y la identidad botánica confirmada.

Si existen dudas sobre la especie o la madurez, los frutos deben dejarse en la planta.

FUENTES

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lycium+fremontii
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lyciumfremontii.jpg
- https://www.calflora.org/

Malosma laurina — frutos oscuros del chaparral costero

Malosma laurina

En las montañas costeras del sur de California, entre laderas secas y cañones, crece un gran arbusto perennifolio de hojas largas y ramillas nuevas rojizas.



Malosma laurina, arbusto perennifolio de hojas coriáceas lanceoladas y grandes panículas florales con diminutos frutos oscuros

Justin Taylor (blugeoner86) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Durante el verano permanecen en los extremos de los brotes numerosos frutos pequeños.

El zumaque de laurel fue una de las plantas alimentarias de los chumash: sus frutos maduros se aplastaban, secaban y consumían sin cocinarlos al fuego.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Este arbusto a menudo supera la altura de una persona; en condiciones favorables puede alcanzar de tres a cinco metros o más.

La copa es densa y redondeada; los brotes son largos, la corteza gris parduzca y los pecíolos y nervaduras jóvenes a veces rojizos.

Las hojas son simples, alternas, coriáceas, estrechamente elípticas o lanceoladas, de aproximadamente cinco a diez centímetros de longitud y margen entero y liso.

Suelen doblarse ligeramente a lo largo de la nervadura central, como una barquita poco profunda.

En los extremos de los brotes aparecen durante la primavera grandes panículas ramificadas de flores blanquecinas o crema diminutas.

El fruto es muy pequeño y redondeado. Su color cambia gradualmente de verdoso a oscuro, casi negro; dentro lleva un hueso duro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Malosma laurina es una especie nativa del sur del estado, especialmente de las montañas costeras desde Santa Barbara y Ventura, pasando por Los Ángeles y Orange, hasta San Diego y la frontera con México.

Crece en chaparrales y matorrales costeros de salvia, sobre laderas soleadas y secas, cañones pedregosos y bordes de caminos.

Calflora recoge miles de observaciones en el sur de California, pero no es un arbusto silvestre habitual del valle de Sacramento.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas perennifolias permanecen en las ramas durante todo el año, pero eso no las vuelve comestibles.

Las panículas florales nuevas aparecen principalmente en primavera y a principios de verano. Después se desarrollan gradualmente los frutos.

En las laderas meridionales cálidas, suelen madurar durante el verano y comienzos de otoño.

Después de una sequía prolongada, algunos arbustos pueden producir una cosecha escasa.

Solo son adecuados para comer los frutos completamente maduros, no los ovarios verdes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. El perfil específico del USDA Forest Service, basado en estudios de las plantas alimentarias chumash, describe cómo se aplastaban los frutos de Malosma laurina, se secaban y se consumían crudos después de retirar las partículas secas no comestibles.

Para preparar esa misma parte sin fuego, pueden separarse los frutos maduros de las ramillas, aplastar la pulpa, secarla de forma natural y retirar cuidadosamente la piel áspera y los huesos.

No se trata de una baya de mesa jugosa: los frutos son diminutos y la capa comestible es delgada.

Las semillas no deben romperse ni masticarse.

La corteza amarga, las hojas y las raíces no están confirmadas como alimentos sin calentamiento.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rhus integrifolia, el zumaque de la baya de limonada, presenta por lo general hojas coriáceas más anchas y ovaladas, a menudo más claras por el envés, y frutos de otro tono; tiene una ficha propia en el atlas.

Rhus ovata, el zumaque azucarado, difiere por sus hojas más anchas y rígidas y por la estructura de las inflorescencias.

Resulta difícil identificar estos arbustos mediante un solo fruto oscuro.

Todos pertenecen a la familia de las anacardiáceas. En personas sensibles, el contacto con algunas plantas emparentadas puede causar reacciones cutáneas.

No deben recogerse frutos sin identificar ni trasladarse la información alimentaria de una especie a otra.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5348
- https://www.fs.usda.gov/psw/publications/beyers/psw_2018_beyers010_montalvo_malosma-laurina.pdf
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/mallau

Malus domestica — manzanas maduras de árboles asilvestrados

Malus domestica

Junto a un huerto abandonado, una antigua carretera agrícola o en el borde de un viejo asentamiento puede permanecer un manzano que nadie cuida desde hace años.



Malus domestica, manzano de hojas ovaladas dentadas, flores blancas rosadas y frutos verdes, amarillos o rojos

H. Zell · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En primavera se cubre de flores rosa pálido; durante el verano crecen los frutos entre las hojas y, en otoño, puede producir toda una cosecha de manzanas ácidas o dulces.

A menudo es más fácil reconocer que el árbol perteneció a un huerto que determinar su variedad.

Las manzanas maduras pueden comerse frescas y sin calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio, normalmente de tres a diez metros de altura, con copa extendida y ramillas fructíferas cortas.

La corteza se vuelve grisácea y se agrieta con la edad. Los brotes jóvenes pueden ser ligeramente vellosos.

Las hojas son alternas, ovadas o elípticas, de borde dentado y nervaduras visibles; el envés suele ser más claro y pubescente.

Las flores se abren en grupos de varias, rosadas en botón y blancas con matiz rosado al abrirse, cada una con cinco pétalos.

El fruto varía mucho según la variedad: verde, amarillo o rojo, redondo o ligeramente alargado.

En el extremo opuesto al pedúnculo queda un cáliz de cinco partes.

Al cortar el fruto suelen verse cinco cámaras seminales y semillas oscuras y lisas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El manzano doméstico es un árbol frutal introducido.

Calflora registra ejemplares asilvestrados, entre otros bajo el nombre Malus pumila, estrechamente relacionado con el nombre actualmente aceptado Malus domestica.

Existen plantaciones antiguas, árboles aislados procedentes de semillas y plántulas cerca de bordes forestales, arroyos y casas viejas.

En el valle de Sacramento y sus estribaciones es más probable encontrar un antiguo huerto que un bosque de manzanos.

Que un manzano haya nacido sin cultivo no lo convierte en una especie nativa.

La recolección depende de los derechos sobre el terreno y de la ausencia de pesticidas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las tierras bajas de clima suave, la floración suele producirse durante marzo y abril; en las estribaciones frescas y las montañas ocurre más tarde.

Los frutos crecen durante primavera y verano.

El momento de maduración depende de la variedad: las manzanas tempranas son comestibles en verano y las tardías maduran entre septiembre y noviembre.

La madurez no se determina únicamente por el color.

El fruto se separa con mayor facilidad del pedúnculo, tiene un olor característico y la pulpa desarrolla el sabor propio de la variedad.

No se recogen manzanas caídas que estén secas, agusanadas o cubiertas de moho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de manzanas maduras. Puede comerse cruda junto con la piel limpia o después de pelarla.

Es un alimento jugoso que resulta fácil de cortar sin cocinar.

Algunos árboles viejos nacidos de semilla producen frutos pequeños y muy ácidos: pueden seguir siendo comestibles, pero no todas las manzanas resultan agradables crudas.

Las rodajas maduras pueden secarse sobre una malla limpia sin calentamiento, cuando el clima permite evitar el moho.

Las semillas contienen compuestos cianogénicos y no deben masticarse ni triturarse junto con la fruta. Es preferible desechar el corazón.

No se utilizan las hojas, la corteza ni las ramas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Los frutos del manzano silvestre californiano Malus fusca suelen ser mucho menores; el árbol está asociado a bosques húmedos del norte, mientras el manzano doméstico aparece con más frecuencia cerca de antiguos asentamientos.

Los manzanos ornamentales pueden ser muy parecidos y, en los híbridos, algunos caracteres se solapan.

El peral europeo Pyrus communis suele tener hojas más brillantes y menos vellosas; su pulpa puede contener células pétreas granulosas que normalmente no se perciben en las manzanas.

No debe suponerse que cualquier árbol de frutos amarillos y redondos sea un manzano.

Se examinan las flores, las hojas, el fruto y sus cámaras seminales.

FUENTES

- https://www.calflora.org/species/sci-M.html
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Malus+domestica
- https://linnet.geog.ubc.ca/Atlas/Atlas.aspx?sciname=Malus+pumila

Malus fusca — manzanas pequeñas y ácidas de humedales costeros

Malus fusca

En los bosques costeros húmedos del norte de California puede crecer un árbol pequeño o un arbusto grande que, durante la primavera, se cubre de flores blancas.



Malus fusca, pequeño manzano silvestre de hojas ovaladas, flores blancas y abundantes pomos diminutos amarillos y rojos

Gordon Leppig & Andrea J. Pickart / U.S. Fish and Wildlife Service · Public domain · Wikimedia Commons

Hacia otoño aparecen entre sus hojas numerosas manzanitas, desde amarillas hasta rojo oscuro.

Es Malus fusca, el manzano silvestre del Pacífico o de Oregón.

Sus frutos completamente maduros pueden comerse crudos, aunque son considerablemente más ácidos que las manzanas cultivadas.



Malus fusca, pequeño manzano silvestre de hojas ovaladas, flores blancas y abundantes pomos diminutos amarillos y rojos

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las semillas interiores no son alimento: Calflora advierte expresamente que no deben consumirse las semillas de esta especie.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es un arbusto caducifolio o árbol pequeño con varios troncos, que en ocasiones forma espesuras densas cerca de la costa.

Sus ramas son flexibles, los brotes viejos presentan numerosas ramillas fructíferas cortas y algunas ramas pueden terminar en prolongaciones espinosas.

Las hojas son alternas, pecioladas, ovaladas o elípticas, con pequeños dientes en los bordes. Sobre brotes vigorosos, a veces tienen tres lóbulos poco profundos.

Las hojas jóvenes son más blandas y algo vellosas; las maduras son verde oscuro por encima y más claras por debajo.

En primavera, las flores pequeñas de cinco pétalos, blancas y más raramente rosadas, se agrupan en racimos cortos.

Tras la polinización se forman frutos pequeños del tipo pomo, a menudo algo alargados y de un tamaño muy diferente al de las manzanas comerciales.

El color pasa de amarillo verdoso a rojo o púrpura.

En el extremo de cada fruto permanecen restos de la flor; dentro se encuentran varias cámaras separadas con semillas marrones.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Malus fusca una especie nativa de California, con un número reducido de observaciones, principalmente en bosques costeros húmedos del norte y llanuras de inundación.

Oregon State University describe su área natural a lo largo de la costa del Pacífico desde Alaska hasta el norte de California, especialmente en lugares húmedos junto a arroyos, márgenes de pantanos y bosques.

No es un manzano silvestre urbano común del valle de Sacramento: cerca de las viviendas es mucho más probable encontrar Malus domestica cultivado o nacido de semillas de huerto.

En algunos lugares adecuados de la costa occidental estos arbolitos forman espesuras, pero la parte californiana de su área natural es relativamente estrecha.

No es un cultivo frutal extendido por todo el estado.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas se despliegan a principios de primavera.

Las flores blancas o rosa pálido aparecen normalmente durante abril y mayo y, en los lugares septentrionales más frescos, más tarde.

Después de la polinización, los pequeños frutos crecen durante varios meses y permanecen verdes y duros en verano.

Al madurar, a finales de verano y en otoño, se vuelven rojizos o amarillos y gradualmente más blandos.

Plants For A Future indica que, después de los primeros fríos otoñales, pueden resultar menos ácidos.

En las zonas costeras muy húmedas los frutos se estropean rápidamente: no debe suponerse que la cosecha otoñal estará siempre disponible incluso sobre el mismo árbol.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa completamente madura de las manzanitas. Plants For A Future confirma de manera expresa el consumo crudo de los frutos de Malus fusca.

Son pequeños, generalmente de uno a dos centímetros, y presentan una acidez marcada.

Puede cortarse el fruto y comer la pulpa fresca después de separar su corazón con semillas.

Oregon State University también confirma la comestibilidad, aunque destaca el sabor ácido.

Son más adecuados como pequeña adición a otros frutos fríos que como postre grande y dulce.

Pulpa aplastada en frío. Los frutos maduros, ya sin semillas, pueden machacarse y mezclarse con otros frutos menos ácidos.

No requieren fuego, pero la pulpa se oscurece y estropea rápidamente sin refrigeración.

Calflora advierte expresamente que las semillas de esta especie son tóxicas: el corazón no debe masticarse ni triturarse junto con la pulpa.

En otras especies de Malus también pueden existir compuestos cianogénicos en las semillas.

Las hojas, la corteza, los brotes jóvenes y las semillas quedan fuera de la lista de alimentos crudos.

No deben comerse frutos de árboles tratados con productos químicos ni recogidos del agua contaminada de los pantanos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El manzano cultivado Malus domestica a veces se asilvestra y produce frutos pequeños, pero difiere en el origen, las hojas y la estructura de los brotes.

Los frutos de Pyrus, el peral, pueden recordar a pequeñas manzanas, aunque sus flores y la forma del fruto son diferentes.

Algunos espinos californianos del género Crataegus también producen pomos pequeños, pero suelen presentar espinas fuertes y hojas más profundamente divididas.

En Malus fusca son especialmente característicos los ambientes costeros húmedos del norte, los frutos pequeños y alargados y las numerosas ramillas cortas.

No puede identificarse con exactitud un árbol mediante una sola manzanita caída: conviene observar sus flores, hojas y un brote completo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5350
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Malus+fusca
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/malus-fusca

Malva multiflora — pequeños frutos tiernos de la malva cretense

Malva multiflora

En los campos costeros y cerca de antiguos huertos de California central, después de las lluvias invernales, puede crecer una anual bastante alta y ramificada, de hojas grandes y redondeadas.



Malva multiflora, planta de hojas redondeadas lobuladas, flores rosa lila de cinco pétalos y frutos circulares segmentados

Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

En primavera la adornan flores rosa pálido de cinco pétalos y luego aparecen frutos jóvenes redondos, divididos en pequeños segmentos.

Es la malva cretense, cuyo nombre científico actual es Malva multiflora; en fuentes antiguas se denomina con frecuencia Lavatera cretica o Malva pseudolavatera.

Para alimentarse sin fuego se ha documentado específicamente el consumo de sus frutos inmaduros y blandos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta herbácea anual o bienal que a veces supera un metro de altura, con tallos fuertes, ramificados y cubiertos de pelos cortos.

Las hojas son alternas, redondas o anchamente reniformes, sostenidas por pecíolos largos.

Normalmente presentan entre cinco y siete lóbulos poco profundos con dientes redondeados; en el envés destacan nervaduras palmadas.

Las flores aparecen en grupos en las axilas foliares.

Tienen cinco pétalos rosa lila ampliamente abiertos, con venas más oscuras.

Debajo de los sépalos principales se distinguen pequeñas brácteas adicionales propias del grupo de las malváceas.

Después de florecer se forma un fruto redondo y aplanado, compuesto por segmentos individuales, parecido a un pequeño queso.

Los segmentos inmaduros son verdes y blandos; al madurar se secan y endurecen.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Malva multiflora una especie no nativa y reúne varios centenares de observaciones en la costa y los condados centrales de California.

Crece en terrenos abiertos y alterados, huertos antiguos, bordes de caminos de tierra y laderas herbosas próximas a asentamientos, especialmente después de las lluvias invernales.

Una particularidad taxonómica importante es que Malva pseudolavatera, Lavatera cretica y Malva multiflora aparecen con frecuencia como nombres de una misma especie en los listados locales.

En el registro B1ALIVE se cuenta una sola vez, bajo el nombre científico aceptado.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas jóvenes aparecen en invierno, después de las lluvias.

Las primeras flores pueden abrirse ya a comienzos de primavera en plantas bajas, y en la costa fresca la floración se prolonga.

Los frutos blandos se forman poco después de marchitarse cada flor, normalmente en primavera y a comienzos de verano.

Mientras los segmentos son verdes y pueden separarse con una uña, siguen siendo tiernos.

Más adelante se oscurecen, secan y endurecen.

El periodo útil para comerlos sin calentamiento es muy breve: empieza después de la floración y termina cuando las semillas se endurecen.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo frutos inmaduros y tiernos. Un artículo científico sobre usos etnobotánicos de Lavatera cretica en España documenta expresamente el consumo crudo de sus frutos inmaduros como pequeño bocado estacional.

Pueden separarse del cáliz y comerse frescos, siempre que sus segmentos sean blandos y limpios.

Tienen un sabor moderado y ligeramente vegetal.

En las descripciones etnobotánicas revisadas, las hojas y los brotes jóvenes de esta misma especie se preparaban guisados con otros alimentos, no crudos.

Por esa razón **no se incluyen en la alimentación de viaje sin fuego**.

Las semillas maduras y duras, las raíces y los tallos viejos también quedan fuera.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Malva parviflora suele ser más baja y tiene flores menores.

Malva nicaeensis se parece, pero difiere en la forma de los frutos, las hojas y la pubescencia.

Malva sylvestris, que se planta en jardines, normalmente presenta flores rosa vivo mayores y con nervaduras largas.

Las hojas redondeadas de una malva no bastan para determinar su especie: hay que examinar la flor, el epicáliz y el fruto inmaduro.

Es especialmente importante no confundir sinónimos taxonómicos con especies distintas.

No se recolectan alimentos frescos de céspedes tratados ni de arcenes.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=14660
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4329632/
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11818

Malva neglecta — hojas suaves y frutos verdes en forma de rueda

Malva neglecta

Después de las lluvias frescas aparece en los jardines californianos una hierba baja de hojas redondeadas y ligeramente plegadas.



Malva neglecta, hierba rastrera de hojas redondeadas y pequeñas flores claras con frutos circulares verdes segmentados

Mirishkorlik · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Se extiende entre los senderos y los bordes de los céspedes; en primavera abre flores pequeñas y claras y después produce frutos planos, parecidos a ruedas diminutas de queso.

Es Malva neglecta, una de las dos malvas silvestres más comunes en California.

Sus hojas tiernas pueden comerse crudas, pero para identificarla correctamente son importantes tanto las flores como los frutos maduros.



Malva neglecta, hierba rastrera de hojas redondeadas y pequeñas flores claras con frutos circulares verdes segmentados

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, bienal o perenne de vida corta.

Sus tallos a menudo se extienden por el suelo y se separan entre sí, alcanzando varias decenas de centímetros. Si hay suficiente humedad, las puntas se elevan.

De la base parte una raíz pivotante definida.

Las hojas son alternas, sostenidas por pecíolos largos, redondas o reniformes, con cinco a siete lóbulos poco profundos y redondeados.

Sus bordes son ligeramente ondulados o presentan pequeños dientes; la superficie es blanda y a veces vellosa.

En las axilas foliares aparecen flores pequeñas, blanquecinas, rosa pálido o lila claro.

Cada una tiene cinco pétalos escotados en la punta; algunas flores no son mayores que una uña.

En su lugar se desarrolla un fruto dividido en numerosos segmentos redondeados.

Al principio es verde y blando; después se seca.

Los segmentos maduros suelen ser lisos.

Ese fruto permite diferenciar Malva neglecta de la muy parecida Malva parviflora.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM considera Malva neglecta y Malva parviflora las dos malvas silvestres más extendidas en California.

La primera es especialmente característica de huertos, bordes de senderos, céspedes, parques y suelos alterados o regados.

En el valle de Sacramento pueden encontrarse sus rosetas después de las lluvias y donde la tierra no se seca durante el verano.

Sin embargo, que una hierba crezca cerca de las casas no significa que pueda recogerse de forma segura: los céspedes y parterres reciben a menudo herbicidas.

En lugares cálidos con humedad puede formar agrupaciones enteras.

En una ladera totalmente seca y soleada, durante el verano su follaje se endurece rápidamente o desaparece.

Es una especie introducida cuya expansión se relaciona, entre otras cosas, con la actividad humana.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Otoño e invierno. Después de comenzar las lluvias germinan plantas nuevas y se desarrollan hojas tiernas.

En climas suaves algunos ejemplares antiguos permanecen verdes durante el invierno.

De febrero a mayo. Las plantas jóvenes producen numerosas hojas y después abren flores claras.

Los frutos verdes aparecen tras la floración. En jardines frescos esta secuencia puede durar más.

De mayo a septiembre. En lugares regados puede haber nuevas flores y frutos verdes, mientras en suelo seco los frutos maduros se endurecen.

La estación de hojas realmente blandas termina antes de que la planta desaparezca por completo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas tiernas y jóvenes. Son comestibles y pueden romperse en trozos pequeños para añadirlas a una ensalada fría.

Las hojas de malva producen una textura ligeramente mucilaginosa al masticarlas y no tienen un sabor muy picante.

Para conocerlas por primera vez conviene una pequeña cantidad de hojas limpias de una planta determinada con certeza.

Las hojas más viejas se endurecen y resultan menos agradables.

Frutos verdes blandos. Mientras las rueditas no se hayan secado, pueden comerse crudas con sus semillas inmaduras.

Plants For A Future confirma específicamente el consumo crudo de semillas inmaduras de Malva neglecta, además de sus hojas y brotes jóvenes tiernos.

El sabor suave es diferente al de los frutos maduros y secos.

No deben recomendarse automáticamente grandes porciones de semillas secas y maduras.

Las flores son un carácter importante para identificar la especie, pero no figuran entre las partes alimentarias de esta ficha.

Las plantas procedentes de terrenos muy fertilizados o contaminados no son adecuadas en grandes cantidades para una alimentación cruda.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Malva parviflora se parece tanto que a veces no es posible diferenciarlas mediante una roseta aislada.

UC IPM señala diferencias concretas: en Malva neglecta los pétalos son más largos y los segmentos maduros del fruto son lisos; en Malva parviflora los pétalos son más cortos y los frutos presentan arrugas.

Otras plantas de hojas redondas pueden carecer de los cinco pétalos y del característico fruto en forma de rueda de queso.

No debe identificarse una verdura desconocida únicamente por sus hojas redondeadas.

Si la planta crece en césped tratado, junto a tráfico intenso o entre residuos de animales, no debe consumirse aunque la especie esté bien identificada.

El lavado no elimina los contaminantes químicos que se han acumulado dentro de los tejidos.

FUENTES

University of California IPM, Mallows — Malva neglecta y M. parviflora, diferencias: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/mallows/ Utah State University Extension, Common Mallow — botánica y ciclo de vida: https://extension.usu.edu/planthealth/ipm/ornamental-pest-guide/weeds/w_common-mallow North Carolina State University Extension, Malva neglecta — hojas comestibles y restricciones sobre semillas maduras: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/malva-neglecta/common-name/cheese-plant/ Plants For A Future, Malva neglecta — hojas y brotes jóvenes crudos y semillas inmaduras: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Malva+neglecta

Malva nicaeensis — hojas suaves y semillas tiernas de primavera

Malva nicaeensis

En un solar primaveral o junto a un antiguo campo puede crecer una malva de poca altura, con hojas redondeadas y lobuladas y pequeñas flores rosa pálido.



Malva nicaeensis, planta baja de hojas redondas lobuladas, flores rosadas claras y frutos circulares segmentados

Ariel Palmon · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Después de florecer aparecen frutos planos y circulares divididos en segmentos, semejantes a diminutas ruedas de queso.

La malva de Niza fue introducida desde el Mediterráneo y puede encontrarse fuera de cultivo en California.

Sus hojas jóvenes y sus semillas todavía blandas se pueden comer crudas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una malva herbácea anual o de vida corta, normalmente de veinte a sesenta centímetros de altura.

Los brotes son verdes, ramificados y a menudo ligeramente vellosos.

Las hojas son alternas, de pecíolo largo, redondas o reniformes, con cinco a siete lóbulos poco profundos y dientes redondeados en el margen.

Las nervaduras parten de la base en forma radial.

Las flores aparecen individualmente o en pequeños grupos en las axilas foliares.

Tienen cinco pétalos claros, blanquecinos o rosados, y una columna estaminal característica en el centro.

A menudo se distinguen nervaduras oscuras y tenues sobre los pétalos.

Los frutos son redondos y aplanados, formados por una serie de pequeños segmentos semejantes a nuececillas que se endurecen al madurar.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Malva nicaeensis una especie no nativa y recoge cientos de observaciones dentro del estado.

Aparece en lugares abiertos y alterados de la costa y del sur de California, campos antiguos, solares, márgenes de caminos de tierra y alrededores de asentamientos.

Puede encontrarse en el valle de Sacramento, aunque allí otras malvas, en particular Malva parviflora, son más abundantes.

La semejanza entre ellas impide determinar una especie de malva exclusivamente por la forma redonda de sus hojas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima mediterráneo suave, la vegetación joven aparece después de las primeras lluvias de otoño e invierno.

Las hojas tiernas resultan más adecuadas durante invierno y primavera, mientras la planta crece activamente.

La floración empieza en primavera y puede continuar a comienzos de verano o más tarde si hay suficiente humedad.

Tras marchitarse las flores se forman rápidamente frutos redondos y blandos.

Sus segmentos se endurecen de manera gradual.

Para consumir las semillas crudas se seleccionan únicamente las partes que todavía no se han endurecido.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas. Plants For A Future indica expresamente que Malva nicaeensis puede consumirse cruda.

Son de sabor suave y textura algo mucilaginosa, semejantes a las de otras malvas comestibles, y sirven para mezclas verdes frías.

Resultan especialmente agradables las hojas jóvenes que todavía no se han endurecido.

Semillas inmaduras. La misma ficha específica confirma por separado su consumo crudo.

Son pequeñas, blandas y de sabor ligeramente parecido a una nuez.

Se extraen de los frutos todavía tiernos y se evita tragar la cubierta rígida y seca del fruto maduro.

Las raíces, los tallos viejos y los frutos duros no están confirmados como alimentos sin calentamiento.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Malva parviflora y Malva neglecta son muy parecidas.

University of California IPM recomienda comparar la longitud de los pétalos y la forma de los segmentos del fruto maduro.

Para la malva de Niza también es necesario observar conjuntamente las flores, los frutos y la pubescencia característica.

Malva sylvestris, de porte mayor, suele presentar flores rosa intenso más grandes y con nervaduras muy visibles.

No puede determinarse una especie con seguridad a partir de una sola planta pequeña sin sus caracteres reproductivos.

Además, las malvas que crecen en suelo muy fertilizado pueden acumular nitratos: para recolectarlas crudas solo son apropiados terrenos limpios, sin tratamientos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5353
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Malva+nicaeensis
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/mallows/

Malva parviflora — hojas tiernas y pequeñas ruedas verdes de fruto

Malva parviflora

Después de las lluvias aparecen en los espacios abiertos de California hojas verdes y redondeadas, semejantes a pequeñas manos de lóbulos poco profundos.



Malva parviflora, hierba de hojas redondas con lóbulos poco profundos, flores blancuzcas pequeñas y frutos verdes en forma de rueda

Especies-mendoza-23 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Más adelante, en sus axilas, se abren flores blanquecinas casi imperceptibles. En el lugar de cada una se forma un fruto redondo dividido en segmentos, como un queso diminuto.

Es Malva parviflora, una hierba muy extendida en California cuyas hojas jóvenes y frutos inmaduros se comen crudos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La malva de flor pequeña crece como hierba anual, aunque en ocasiones permanece durante más de una temporada.



Malva parviflora, hierba de hojas redondas con lóbulos poco profundos, flores blancuzcas pequeñas y frutos verdes en forma de rueda

Forest and Kim Starr · CC BY 3.0 us · Wikimedia Commons

De su base nacen varios tallos ramificados, normalmente de veinte a ochenta centímetros de altura.

El tallo joven es blando y se vuelve considerablemente más duro con el tiempo.

Las hojas aparecen una a una a lo largo del tallo, sobre pecíolos largos.

Son casi redondas, con la base acorazonada y entre cinco y siete lóbulos poco profundos.

Su margen es ondulado, con pequeños dientes redondeados. La superficie puede ser ligeramente vellosa.

Las hojas jóvenes son blandas y de un verde intenso.

En las plántulas aparecen primero cotiledones acorazonados; las verdaderas hojas redondeadas se desarrollan más tarde.

Las flores crecen en pequeños grupos cerca de las bases de los pecíolos.

Son blancas o apenas rosadas, normalmente de aproximadamente un centímetro de anchura y cinco pétalos.

Su tamaño es mucho menor que el de las flores de numerosas malvas de jardín.

Después se forma una característica ruedita verde hecha de segmentos cuneiformes estrechamente unidos, cada uno con una semilla.

Mientras está inmaduro, el fruto permanece verde y blando. Más adelante se seca y se divide en partes independientes.

Precisamente esa forma dio lugar al nombre inglés cheeseweed.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Malva parviflora es originaria del Viejo Mundo y ahora se encuentra casi por toda California, excepto en algunas de las zonas más rigurosas y secas de la Gran Cuenca.

Es particularmente común en el Valle Central, incluidos los alrededores de Sacramento, así como en jardines, viñedos, campos, arcenes y terrenos abandonados.

La planta aprovecha bien la humedad de las lluvias invernales.

Sobre tierra fértil y suelta, algunos ejemplares se vuelven muy grandes y forman grupos junto a cercas y senderos.

Sin embargo, el bosque denso y cerrado no es su hábitat principal: prefiere espacios abiertos o parcialmente sombreados.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el valle de Sacramento, las hojas nuevas aparecen a menudo durante el otoño, después de las primeras lluvias.

En las tierras bajas, las hojas blandas están disponibles durante invierno y primavera, aproximadamente de noviembre a abril.

Si la humedad se mantiene regularmente, el crecimiento puede continuar mucho más tiempo.

La floración ocurre desde finales del invierno y primavera y puede prolongarse hasta otoño.

UC IPM señala que, en condiciones apropiadas, pueden encontrarse flores casi durante todo el año.

Los frutos verdes se forman poco después de las flores.

Por eso, en un mismo lugar pueden verse simultáneamente flores abiertas y las primeras rueditas verdes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Mientras permanecen blandas, se comen crudas como verdura de ensalada.

Son tiernas y presentan una ligera textura mucilaginosa al masticarlas.

Plants For A Future identifica específicamente las hojas de Malva parviflora como aptas para consumo crudo.

Frutos inmaduros. Las rueditas verdes y blandas también pueden comerse crudas, cuando cada segmento sigue siendo jugoso y no está seco ni duro.

A medida que maduran se vuelven más secos y rígidos.

Este uso se documenta tanto para los frutos verdes de malva en fuentes alimentarias como para las semillas inmaduras en Plants For A Future.

Las semillas maduras, las flores y los tallos adultos rígidos no deben incorporarse automáticamente a esa lista.

Su aspecto es importante para determinar la especie, pero aquí se utilizan únicamente las partes respaldadas por testimonios alimentarios específicos de consumo crudo.

Al igual que en otras malezas de hoja, la composición del follaje puede depender del suelo.

Las plantas de campos muy fertilizados, arcenes y zonas tratadas no son aptas para recolectarlas crudas.

Tampoco se puede comer una malva sin identificar: Malva parviflora y Malva neglecta se parecen mucho antes de que aparezcan los frutos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Malva neglecta también tiene hojas redondeadas y frutos pequeños, pero sus flores suelen ser claramente mayores, con pétalos más largos que los sépalos.

En Malva parviflora los pétalos suelen tener aproximadamente la misma longitud que los sépalos y la superficie del fruto maduro es característicamente arrugada.

Las diferencias son más difíciles en plantas jóvenes, por lo que importan las flores y los frutos, no solo la forma circular de las hojas.

UC IPM señala un carácter concreto para separar las dos malvas comunes de California: Malva parviflora tiene pétalos más cortos y segmentos maduros del fruto arrugados, mientras Malva neglecta posee pétalos más largos y segmentos maduros lisos.

Este rasgo es especialmente útil a finales de primavera y en verano, cuando una misma planta puede presentar flores y rueditas de fruto.

FUENTES

- UC IPM, Little Mallow (Cheeseweed): https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/little-mallow-cheeseweed/
- UC IPM, Mallows, comparación de especies semejantes: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/mallows/
- Plants For A Future, Malva parviflora, hojas crudas y semillas inmaduras: https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Malva+parviflora
- UC Irvine Natural History, Malva parviflora, forma de los frutos: https://nathistoc.bio.uci.edu/plants/Malvaceae/Malva%20parviflora.htm

Malva sylvestris — flores grandes lilas, hojas tiernas y frutos verdes

Malva sylvestris

En una parcela abandonada de California puede crecer una planta herbácea de porte arbustivo, con hojas anchas y redondeadas y flores grandes de color rosa lila recorridas por venas longitudinales más oscuras.



Malva sylvestris, planta con hojas redondeadas lobuladas, flores grandes rosa lila de venas oscuras y frutos verdes en rueda

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Después, en lugar de las flores, aparecen discos verdes y planos que recuerdan a pequeñas ruedas de queso.

Es Malva sylvestris, la malva silvestre, una especie europea que en algunos lugares ha escapado de plantaciones ornamentales o alimentarias.

Las hojas jóvenes, las flores y los frutos completamente tiernos e inmaduros con sus semillas pueden comerse crudos. Sin embargo, una planta cultivada en suelo excesivamente abonado con nitrógeno puede acumular una cantidad indeseable de nitratos en las hojas.



Malva sylvestris, planta con hojas redondeadas lobuladas, flores grandes rosa lila de venas oscuras y frutos verdes en rueda

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La malva silvestre es una hierba anual, bienal o perenne de vida corta, según el clima.

Sus tallos son erectos o ascendentes, a menudo de medio metro a un metro, ramificados y cubiertos de pelos finos.

Las hojas son alternas, sobre pecíolos largos, de contorno redondeado y divididas en cinco a siete lóbulos poco profundos; los márgenes presentan dientes redondeados.

Las nervaduras se abren en abanico desde el punto donde el pecíolo se une con la lámina.

En las partes superiores de los tallos aparecen flores grandes de cinco pétalos, desde rosa lila hasta púrpura, con venas oscuras contrastantes.

En el centro destaca una columna característica de filamentos estaminales soldados.

Después de la floración se forma un fruto plano, compuesto por varios segmentos redondeados dispuestos alrededor de un eje como una rueda diminuta.

Cuando es muy joven permanece verde y jugoso. Al madurar se seca y se separa en aquenios duros.

La planta adulta es considerablemente más alta y vistosa que la baja Malva neglecta.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Malva sylvestris es originaria de Europa y en California aparece principalmente cerca de viviendas, antiguas plantaciones y terrenos alterados.

No debe considerarse un arbusto nativo típico y abundante del chaparral ni de los bosques de Sierra Nevada.

A diferencia de Malva parviflora y Malva neglecta, dos malvas muy comunes, suele observarse como planta ornamental o de jardín asilvestrada.

En suelos regados del valle de Sacramento puede conservarse verde durante mucho tiempo, pero en lugares secos y calurosos las hojas se endurecen rápidamente en verano.

La información alimentaria se refiere a esta especie botánica concreta, no a cualquier malva de jardín de flores grandes.

Debajo de los árboles cercanos a carreteras puede haber tratamientos con herbicidas y contaminación del suelo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de una temporada fresca y húmeda aparecen nuevas hojas redondas; cuando aumenta la temperatura los tallos crecen rápidamente.

Las hojas jóvenes son especialmente blandas durante la primavera.

Las flores grandes suelen aparecer en primavera y verano, y en lugares regados pueden continuar hasta otoño.

Los pequeños frutos planos verdes se desarrollan algunas semanas después de la polinización.

La etapa en que pueden comerse crudos es breve: solo mientras los segmentos permanecen blandos.

Al madurar se vuelven secos y duros.

Durante una sequía calurosa las hojas pueden amarillear y caer, mientras que las plantas regadas continúan produciendo brotes nuevos.

La forma de la hoja permanece visible durante más tiempo que su etapa joven apta para comer.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Malva sylvestris.

Son blandas, algo mucilaginosas y de sabor neutro y agradable. Pueden cortarse finamente y añadirse a una mezcla fresca de verduras.

Su textura es ligeramente envolvente, como en otras malvas.

Es importante no recoger hojas donde se haya utilizado una cantidad excesiva de fertilizantes nitrogenados: PFAF advierte que en esos suelos la malva puede acumular muchos nitratos.

Flores. Los pétalos lilas frescos y la parte tierna de la flor también están documentados expresamente como alimentos crudos.

Su sabor es agradable y aportan poco volumen, aunque pueden mezclarse con una ensalada. Aquí interesa su consumo alimentario, no la decoración.

Rueditas verdes muy jóvenes. PFAF confirma las partes seminales crudas e inmaduras: pequeños discos verdes mientras sus segmentos son blandos y tienen un sabor parecido al de una nuez.

Las semillas completamente maduras y secas, las raíces y los tallos viejos duros quedan excluidos.

La ficha específica recomienda que las personas con determinadas enfermedades de la vesícula biliar eviten esta planta.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Malva parviflora normalmente produce flores rosa claro mucho menores, aunque sus hojas y rueditas de fruto recuerdan a las de la malva silvestre.

Malva neglecta suele ser baja, de tallos rastreros y flores rosadas pequeñas.

Algunos hibiscos ornamentales y lavateras también tienen pétalos parecidos, pero difieren en la estructura del fruto y en el porte.

Para una identificación fiable se comparan todos los caracteres: flor grande lila de venas oscuras, hoja palmada y fruto verde dividido en segmentos.

No debe probarse el fruto de una planta desconocida solo porque se parezca a una rueda de queso.

Las verduras crudas de parterres tratados no son aptas para comer.

FUENTES

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Malva+sylvestris
- https://www.calflora.org/species/sci-M.html
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Malva_sylvestris

Malva verticillata — hojas grandes y semillas verdes blandas

Malva verticillata

En un suelo suelto y húmedo junto a un antiguo bancal puede encontrarse una malva alta de hojas anchas, redondeadas y suaves.



Malva verticillata, planta alta de grandes hojas redondas lobuladas, flores rosa pálido y pequeños frutos verdes segmentados

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Más tarde aparecen entre ellas flores pequeñas de color rosa pálido y frutos redondos y planos divididos en segmentos, como quesitos diminutos.

Es Malva verticillata, una hortaliza de hoja originaria de Asia oriental que se encuentra muy raramente fuera de cultivo en California.

Sus hojas tiernas y semillas inmaduras todavía verdes pueden comerse crudas.



Malva verticillata, planta alta de grandes hojas redondas lobuladas, flores rosa pálido y pequeños frutos verdes segmentados

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una malva herbácea anual y a veces bienal, normalmente de cincuenta a ciento cincuenta centímetros de altura.

Los tallos son rectos, ramificados y ligeramente vellosos.

Las hojas son alternas, sobre pecíolos largos, muy grandes cuando disponen de suficiente humedad, redondeadas o reniformes, a menudo de diez a quince centímetros de anchura.

Presentan entre cinco y siete lóbulos poco profundos y dientes redondeados.

Las nervaduras se abren en abanico desde la base de la lámina.

Las flores son relativamente pequeñas, blanquecinas, rosadas o lilas, con cinco pétalos y una columna estaminal característica en el centro. Se agrupan en pequeños conjuntos en las axilas foliares.

El fruto es plano y circular, dividido en numerosos segmentos individuales, que al madurar se vuelven secos y duros.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Malva verticillata una especie no nativa, con aproximadamente catorce hallazgos registrados en California.

Casi todos los lugares donde podría encontrarse están relacionados con jardines, terrenos agrícolas, antiguos bancales y transporte accidental de semillas.

No es una malva habitual de todos los solares del valle de Sacramento: allí son mucho más comunes Malva parviflora y Malva neglecta.

La malva verticilada prefiere especialmente los suelos húmedos y fértiles, por lo que puede autosembrarse cerca de montones de compost.

Sin embargo, la tierra excesivamente abonada con nitrógeno o tratada químicamente hace que sus hojas sean indeseables para el consumo crudo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con humedad suficiente, las primeras hojas aparecen después del calentamiento primaveral o durante un invierno suave.

Las grandes hojas jóvenes resultan especialmente blandas antes de que se alargue el tallo floral.

Las flores se desarrollan durante el verano, y poco después de marchitarse aparecen frutos pequeños y verdes.

Mientras sus segmentos están blandos, las semillas inmaduras poseen una textura tierna y un sabor agradable parecido al de una nuez.

Hacia el final de la temporada los frutos se oscurecen y endurecen.

Con tiempo caluroso y seco las hojas se vuelven más ásperas y disminuye la producción de brotes nuevos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo.

Tienen sabor suave y textura ligeramente mucilaginosa. Pueden picarse finamente y añadirse a una ensalada fría.

Semillas verdes jóvenes. La misma ficha específica confirma su consumo crudo antes de que el fruto se endurezca.

Puede dividirse el fruto en segmentos separados, todavía blandos, y comer una pequeña cantidad.

Las malvas tienen una particularidad importante: sobre suelos excesivamente fertilizados con nitrógeno, sus hojas pueden acumular concentraciones elevadas de nitratos.

Por eso es especialmente importante no recoger verduras cerca de compost, estiércol ni campos tratados.

Las raíces, las semillas maduras y secas y los tallos gruesos no se recomiendan en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Malva parviflora suele ser más baja, produce flores menores y sus segmentos del fruto tienen otra textura superficial.

Malva sylvestris se distingue a menudo por sus flores grandes, de color rosa vivo.

Malva multiflora puede crecer alta y formar pequeños frutos circulares parecidos, pero tiene otras hojas y otra estructura del cáliz.

Una hoja grande y redondeada no basta para determinar Malva verticillata: hay que comparar las flores, la pubescencia y los frutos maduros.

Una malva cultivada de hojas rizadas puede ser una variedad de esta misma especie y no una planta distinta.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8650
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Malva_verticillata

Mammillaria dioica — frutos escarlata entre espinas ganchudas

Mammillaria dioica

En las laderas pedregosas del sur de California puede encontrarse un cactus pequeño que apenas se eleva sobre el suelo.



Mammillaria dioica, cactus cilíndrico pequeño cubierto de espinas blancas y oscuras ganchudas con frutos rojos alargados

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Su superficie está cubierta de espinas blancas entre las que destacan algunas más largas, oscuras y curvadas como ganchos.

Cuando maduran los frutos, de la parte superior del tallo emergen pequeñas bayas alargadas de rojo intenso.

Entre los kumiai, que vivían en el sur de California y en Baja California, estos frutos eran un alimento conocido que se consumía crudo.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

En la clasificación botánica de Kew, esta especie también recibe el nombre Cochemiea dioica.

Es una suculenta pequeña, normalmente solitaria o con unos pocos tallos, de aproximadamente cinco a veinticinco centímetros de altura.

El tallo no está dividido en segmentos planos, como sucede en las opuntias. Es cilíndrico y está cubierto de numerosos tubérculos.

En la punta de cada tubérculo hay un grupo de espinas rectas blanquecinas y una o varias espinas centrales, a veces curvadas en forma de gancho.

Las flores aparecen cerca del ápice. Son de color amarillo pálido, crema o blanquecino, con numerosos pétalos estrechos.

El fruto es alargado, liso y rojo brillante, semejante a una baya pequeña y no a la fruta redondeada de una opuntia.

Contiene pequeñas semillas oscuras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Mammillaria dioica como cactus nativo del sur de California.

Sus hábitats incluyen el matorral costero de salvia, el chaparral pedregoso y algunas laderas y regiones desérticas secas de San Diego e Imperial.

Hay ejemplares en Anza-Borrego y otras áreas naturales protegidas, pero su presencia no implica que esté autorizada la recolección.

La especie no crece de forma silvestre en la llanura de Sacramento.

Con frecuencia los cactus permanecen escondidos bajo arbustos bajos que los protegen del sol intenso.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el sur de California la floración corresponde principalmente a primavera y principios de verano, a veces después de las lluvias.

Los frutos rojos se desarrollan más tarde, durante la estación cálida. En años de sequía puede no haber cosecha.

No debe utilizarse únicamente un mes del calendario para determinar la madurez.

Un fruto maduro presenta un color rojo intenso y es más blando que uno inmaduro.

En tallos diferentes pueden verse al mismo tiempo botones florales y frutos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos rojos maduros. La guía etnobotánica del San Diego Archaeological Center, basada en investigaciones sobre los kumiai, documenta el consumo de frutos de Mammillaria dioica.

Los materiales botánicos también los describen expresamente como frutos que se comen crudos.

Después de identificar con seguridad el cactus, únicamente se recoge el fruto rojo, maduro y blando, evitando tocar las espinas del tallo.

Puede comerse fresco; a veces su sabor se compara con una mezcla de fresa y kiwi.

El tallo, las espinas y los frutos inmaduros no son alimentos confirmados sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Mammillaria tetrancistra y otros cactus pequeños pueden presentar espinas ganchudas parecidas.

Las opuntias tienen segmentos planos claramente visibles, mientras que ciertos equinocereos poseen flores mayores y tallos provistos de costillas marcadas.

Un tallo bajo con tubérculos no basta para confirmar la especie.

Importan la forma de las espinas centrales, las flores claras, el fruto rojo alargado y la ubicación precisa.

Los cactus crecen lentamente: nunca está justificado desenterrar una planta para recoger unos pocos frutos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5357
- https://sandiegoarchaeology.org/baja-and-california/etnobiologia/
- https://www.desertmuseum.org/books/nhsd_cactus_.php

Matricaria discoidea — capítulos verdes con aroma a piña

Matricaria discoidea

En senderos pisoteados, solares abiertos y bordes de caminos de jardín crece una hierba baja con hojas delicadas, casi de encaje.



Matricaria discoidea, hierba baja de hojas muy divididas con capítulos cónicos verdes amarillentos sin pétalos blancos

Eike Wulfmeyer · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Sus pequeñas inflorescencias verde amarillentas no se parecen a las manzanillas habituales: no tienen pétalos blancos alrededor.

Al frotar con cuidado una de ellas se percibe un aroma afrutado que recuerda a la piña.

En esta especie, los capítulos florales pueden comerse crudos en pequeñas cantidades como complemento aromático de otros alimentos.



Matricaria discoidea, hierba baja de hojas muy divididas con capítulos cónicos verdes amarillentos sin pétalos blancos

Jacques Maréchal · CC BY-SA 2.0 fr · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La manzanilla de piña es una anual que normalmente mide entre cinco y treinta centímetros de altura.

De la base nacen uno o varios tallos verdes y blandos.

Las hojas son alternas, profundamente divididas dos o tres veces en segmentos estrechos y casi filiformes.

Al principio forman una roseta pequeña; posteriormente se distribuyen por tallos ramificados.

Cada pedúnculo termina en un capítulo convexo, ovalado o cónico, compuesto por florecillas tubulares de color verde amarillento.

No hay flores liguladas marginales blancas.

Los capítulos suelen tener la forma de un pequeño dedal verde.

Las partes aéreas pueden desprender un aroma frutal y herbáceo, especialmente las inflorescencias.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Matricaria discoidea una especie nativa de California y recoge más de dos mil observaciones.

Aparece en la costa, los valles interiores, cerca de Sacramento, en estribaciones y en asentamientos montañosos.

Le favorecen los suelos abiertos y alterados, márgenes de senderos, superficies compactadas, patios y pastizales.

Sin embargo, precisamente estos lugares suelen estar contaminados.

No se recogen plantas de aparcamientos, áreas utilizadas por perros ni céspedes tratados con herbicidas.

El lugar debe ser limpio y estar permitido legalmente recolectar allí.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el valle de Sacramento las semillas pueden germinar después de las lluvias invernales.

Las plantas jóvenes crecen durante invierno y primavera y los capítulos florales resultan especialmente visibles en primavera y a principios de verano.

En la costa y las montañas frescas la floración puede prolongarse hasta agosto.

En lugares secos y calurosos los brotes blandos amarillean rápidamente.

Para comer se eligen capítulos frescos y limpios, antes de que se vuelvan pardos, se deshagan o desarrollen moho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Capítulos florales. Plants For A Future confirma de forma específica que los capítulos de Matricaria discoidea se comen crudos.

Tienen un aroma dulce y especiado poco común y un sabor algo herbáceo.

Bastan unos pocos capítulos frescos, enteros o finamente picados, añadidos a comida fría.

Penn State Extension también menciona la comestibilidad de las hojas.

No obstante, para una alimentación cruda en el campo, esta ficha recomienda principalmente los capítulos florales jóvenes y frescos, cuya preparación en crudo está documentada expresamente.

Las partes secas, raíces y semillas no se presentan aquí como alimentos crudos independientes y confirmados.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La manzanilla común Matricaria chamomilla presenta durante la floración pétalos marginales blancos visibles, ausentes en la manzanilla de piña.

Los tanacetos y ciertas artemisias también producen capítulos amarillos pequeños, pero sus hojas e inflorescencias tienen otra estructura y comerlos puede resultar peligroso.

No debe identificarse una planta únicamente por su aroma semejante a la piña.

Es necesario comparar sus hojas profundamente divididas, la ausencia de pétalos blancos, la forma del capítulo y su porte bajo.

Las personas con alergia a la familia Asteraceae deben evitar su consumo alimentario.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11825
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Matricaria+matricarioides
- https://extension.psu.edu/pineappleweed

Medicago lupulina — hojas trifoliadas y pequeñas flores amarillas

Medicago lupulina

En una pradera primaveral pueden verse entre las hierbas brotes bajos y rastreros con hojas compuestas por tres folíolos y pequeños grupos de flores amarillas.



Medicago lupulina, planta rastrera de tres folíolos y pequeños racimos de flores amarillas con vainas oscuras maduras

Atubeileh (Arabic Wikipedia uploader) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Durante el verano, parte de esos grupos florales se transforma en pequeñas vainas oscuras, casi negras.

Es Medicago lupulina, conocida como alfalfa negra o black medic.

Sus hojas jóvenes y flores pueden consumirse frescas, aunque tienen un amargor perceptible y solo resultan adecuadas como pequeño complemento, no como sustituto de una ensalada suave.



Medicago lupulina, planta rastrera de tres folíolos y pequeños racimos de flores amarillas con vainas oscuras maduras

Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una anual o perenne de vida corta de la familia Fabaceae.

Sus brotes normalmente se extienden sobre el suelo o se elevan ligeramente y alcanzan entre diez y cincuenta centímetros de longitud.

Cada hoja consta de tres folíolos pequeños, redondeados u obovados, a veces con una escotadura diminuta en la punta y dientes finos cerca del extremo.

Suelen estar cubiertos de pelos cortos y suaves.

En la base de los pecíolos se observan estípulas.

Las flores se agrupan en racimos pequeños y densos sobre pedúnculos finos.

Cada flor individual recuerda a una diminuta flor de guisante, de color amarillo intenso.

Después se forman vainas cortas y ligeramente curvadas, normalmente con una sola semilla. Al madurar se oscurecen hasta volverse marrones o casi negras.

Precisamente estos pequeños frutos oscuros, junto con las cabezuelas florales amarillas, ayudan a reconocer la planta.

Con humedad favorable, la alfalfa negra cubre el suelo de vegetación baja.

Durante el calor y la sequía las hojas se secan rápidamente y cuesta más encontrar la planta.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

En California es una planta introducida que aparece en terrenos abiertos, herbosos y alterados, incluidos céspedes, bordes de pastizales y praderas.

Prefiere suelos sueltos o moderadamente compactados que reciben humedad estacional, pero no permanecen continuamente inundados.

En praderas adecuadas puede crecer en grupos junto a tréboles, otras alfalfas silvestres y leguminosas bajas.

La mayoría de estos lugares son claros y laderas abiertas, no bosques densos.

Las plantas de arcenes o céspedes tratados no son adecuadas para recogerlas como alimento, debido a la contaminación y los productos químicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Finales de otoño a primavera. Después de las lluvias se desarrollan brotes nuevos con hojas trifoliadas y tiernas.

En las tierras bajas esta etapa puede comenzar durante el invierno; en lugares más fríos, en primavera.

Primavera y comienzos de verano. Aparecen flores amarillo vivo.

Cuando la planta crece activamente y la tierra está húmeda, las hojas suelen ser más blandas.

Verano y otoño. Algunas plantas forman pequeñas vainas negras.

En terrenos secos las hojas se endurecen y secan rápidamente.

Las semillas maduras no se incluyen en la alimentación cruda.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future describe su consumo crudo en cantidades pequeñas.

Su sabor recuerda a una verdura suave de leguminosa, pero algunas plantas pueden ser muy amargas o ásperas.

Por eso sirven como pequeño añadido a otras hojas frescas, no como verdura principal.

Flores amarillas. También se comen frescas, separando del pedúnculo los grupos pequeños y blandos.

Su sabor puede ser ligeramente más suave que el de las hojas.

La recolección se limita a la temporada de floración.

Semillas. Para el género Medicago se conocen limitaciones relacionadas con la canavanina y otras sustancias biológicamente activas.

No existen suficientes datos sobre la seguridad del consumo crudo habitual de las semillas de esta especie, por lo que las vainas negras maduras no se consideran alimento.

La alfalfa negra es una verdura silvestre de productividad baja.

Sus partes alimentarias son pequeñas, el sabor varía y la presencia de saponinas y otros compuestos la hacen poco apropiada para porciones diarias grandes.

Importan la juventud de los tejidos y la limpieza del terreno.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Medicago polymorpha, la alfalfa de fruto espiral, también tiene hojas trifoliadas y flores amarillas, pero sus vainas son visiblemente enrolladas y pueden llevar pequeñas espinas ganchudas.

En Medicago lupulina las vainas son pequeñas, reniformes o ligeramente curvadas, oscuras y sin grandes espirales espinosas.

Trifolium dubium, un trébol de flores amarillas diminutas, se parece especialmente, pero sus frutos y la estructura de las inflorescencias difieren de las vainas negras de Medicago.

Trifolium repens tiene flores blancas y normalmente mayores.

No puede identificarse una planta por tener solamente tres folíolos: hay que observar las flores y, preferiblemente, los frutos maduros.

FUENTES

- UC IPM — Black Medic: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/black-medic/
- Plants For A Future — Medicago lupulina: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Medicago+lupulina
- Wisconsin Extension — Black Medic: https://hort.extension.wisc.edu/articles/black-medic-medicago-lupulina/
- University of Florida IFAS — Black Medic: https://ask.ifas.ufl.edu/publication/EP664

Medicago polymorpha — hojas tiernas y vainas espirales espinosas

Medicago polymorpha

En praderas y junto a senderos del valle de Sacramento crece después de las lluvias invernales una hierba verde y baja con hojas divididas en tres folíolos.



Medicago polymorpha, planta baja de hojas trifoliadas y flores amarillas pequeñas con vainas enrolladas en espiral y espinas

John Tann · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

En primavera aparecen entre ellas flores amarillas diminutas y más tarde unos frutos insólitos, enrollados en espiral y cubiertos de ganchos.

Es Medicago polymorpha, conocida como alfalfa de fruto espiral o burclover.

A pesar de su nombre inglés California burclover, no es una especie nativa de California: llegó desde el Mediterráneo.



Medicago polymorpha, planta baja de hojas trifoliadas y flores amarillas pequeñas con vainas enrolladas en espiral y espinas

Ixitixel (Christian Hummert) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas jóvenes y flores frescas pueden comerse sin calentamiento, pero las vainas maduras y espinosas no son alimento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual que suele crecer baja y extendida. Sobre suelo húmedo y suelto puede alcanzar hasta medio metro de altura.

Los tallos son delgados, verdes, se ramifican desde la base y pueden extenderse sobre el suelo.

Las hojas son alternas y cada una consta de tres folíolos redondeados u obovados, con pequeños dientes principalmente cerca del margen superior.

En el folíolo central a veces se distingue una marca clara.

En la base del pecíolo hay estípulas, a menudo con dientes visibles.

Las flores amarillas son diminutas y papilionadas; aparecen en pequeños grupos en las axilas foliares.

El rasgo más característico de las plantas adultas surge después de la floración: las vainas se enrollan en una espiral densa, semejante a un pequeño caracol verde, y llevan numerosos ganchos finos y espinosos.

Al secarse se vuelven marrones y se enganchan en los calcetines, el pelo de los animales y la ropa.

No son vainas largas y lisas como las de un guisante.

Las plantas secas maduras dejan una alfombra áspera y espinosa, mientras las hojas pierden su ternura.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora documenta miles de observaciones de Medicago polymorpha en prácticamente todas las regiones de California y señala expresamente que es una especie no nativa.

Hay numerosos registros en el condado de Sacramento y también en Yolo, Placer, Butte y muchos condados del sur.

Sus hábitats habituales son pastizales, arcenes, céspedes antiguos, solares y pastos alterados.

Después de un invierno húmedo puede formar manchas verdes bajas extensas, especialmente en lugares soleados.

En los terrenos de pastoreo es peligroso recolectar vegetales crudos por los residuos animales; en los céspedes tratados, por los herbicidas.

La abundancia de una planta tampoco equivale a tener permiso para recogerla en un terreno privado.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las plántulas aparecen después de lluvias otoñales suficientes y crecen durante el invierno y a principios de primavera.

En el valle de Sacramento los folíolos jóvenes y tiernos suelen estar especialmente disponibles entre diciembre y marzo, dependiendo del tiempo.

La floración comienza con frecuencia a finales de invierno y durante primavera.

Las vainas espirales verdes se forman poco después de las flores amarillas y se van endureciendo.

Hacia mayo o junio, en terrenos soleados y abiertos, la mayoría de las plantas pueden haberse secado y dejado frutos secos muy adherentes.

En el clima costero más fresco, su desarrollo puede prolongarse durante más tiempo.

Para la comida cruda interesa sobre todo el periodo anterior a la formación masiva de espinas rígidas, cuando las hojas están blandas y las flores empiezan a abrirse.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo.

Recuerdan algo al trébol, tienen un sabor herbáceo suave y a veces un amargor ligero.

Los folíolos pueden recogerse, lavarse con agua potable limpia y añadirse en pequeñas cantidades a una mezcla fría de verduras.

Las hojas viejas se vuelven ásperas, por lo que no conviene recolectar la planta entera.

Flores amarillas pequeñas. La misma ficha de la especie confirma que se comen crudas.

Son diminutas, de amarillo vivo y sabor suave; solo proporcionan un pequeño complemento alimentario.

No se recolectan plantas de pastizales contaminados por estiércol.

Semillas y vainas. El documento específico menciona las semillas como alimento después de prepararlas con calor; eso no autoriza a comerlas crudas.

Las vainas espirales maduras están cubiertas de espinas y ganchos que pueden lesionar la boca.

No deben masticarse, aunque todavía queden hojas verdes junto a ellas.

Historia alimentaria. En algunas regiones mediterráneas Medicago polymorpha se ha usado tradicionalmente como verdura primaveral.

En California se naturalizó y llegó a ser una maleza común. El uso alimentario aquí descrito corresponde a las partes aéreas jóvenes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El trébol blanco Trifolium repens también posee tres folíolos, pero sus inflorescencias son cabezuelas blancas y sus frutos no se enrollan en espirales espinosas.

El trébol rojo Trifolium pratense es más alto y produce cabezuelas rosa púrpura.

Otras especies de Medicago tienen flores amarillas y frutos enrollados, aunque se diferencian por la forma de sus ganchos, el número de vueltas y el tamaño de los folíolos.

En la etapa de una única hoja trifoliada joven es difícil identificar la especie con precisión.

Es útil esperar a que parte de las plantas presente flores y vainas espirales.

No puede recogerse una verdura utilizando solo el criterio de «tres folíolos».

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5385
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=5385
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Medicago+polymorpha

Medicago sativa — hojas y brotes tiernos de antiguos campos

Medicago sativa

En los márgenes de antiguos campos, praderas y junto a zanjas aparecen a veces pequeñas matas verdes de hojas trifoliadas y flores lilas.



Medicago sativa, alfalfa perenne de hojas con tres folíolos y racimos de flores violetas sobre tallos erguidos

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es la alfalfa, uno de los cultivos forrajeros perennes más conocidos de California, que en algunos lugares escapa de los campos y se naturaliza.

Las hojas jóvenes pueden comerse frescas, pero no en grandes porciones: su valor alimentario no elimina los compuestos naturales de la planta ni la posibilidad de contaminación agrícola.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una perenne de raíz muy profunda y fuerte, de la que rebrotan cada año varios tallos rectos o ascendentes, normalmente de treinta a noventa centímetros de altura.

Las hojas son alternas, compuestas por tres folíolos ovalados y estrechos, a menudo con pequeños dientes cerca de su punta.

En la base del pecíolo hay estípulas estrechas.

Las flores papilionadas, lilas, violetas y a veces azules, se agrupan en racimos cortos sobre pedúnculos largos.

Cada flor presenta un pétalo superior grande y dos laterales, como muchas leguminosas.

El fruto es una pequeña vaina enrollada en espiral, normalmente con varias vueltas y semillas.

Los brotes jóvenes son blandos, mientras los tallos viejos se vuelven leñosos cerca de la base.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Medicago sativa no es nativa de California y reúne cientos de observaciones.

La mayoría de sus plantaciones son campos forrajeros, pero puede autosembrarse a lo largo de los bordes de las parcelas, antiguos canales de riego y terrenos herbosos abiertos.

En el valle de Sacramento resulta fácil encontrarla en paisajes agrícolas.

Sin embargo, precisamente allí existe una elevada probabilidad de tratamientos con herbicidas u otros productos.

Los campos son terrenos privados y no está permitida la recolección sin la autorización del propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias invernales o del calentamiento primaveral brotan nuevos tallos desde la raíz.

Sus hojas más tiernas están disponibles en primavera y a comienzos de verano.

Después los tallos se alargan, florecen y se endurecen.

Con humedad suficiente puede haber un rebrote tierno después de la siega o de las lluvias.

La floración suele producirse entre finales de primavera y verano, pero puede prolongarse en climas cálidos.

Para una comida cruda convienen las hojas sanas más jóvenes, sin polvo ni indicios de tratamientos agrícolas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y puntas tiernas de los brotes. Plants For A Future confirma expresamente que estas partes de Medicago sativa pueden comerse crudas.

Su sabor es suave y ligeramente herbáceo. Las hojas pueden picarse finamente y añadirse a otras verduras.

Sin embargo, la cantidad cruda debe ser pequeña.

La alfalfa contiene saponinas y las porciones grandes pueden provocar reacciones desagradables; es especialmente importante la precaución en personas con determinadas enfermedades autoinmunes.

Los germinados de alfalfa se comen a menudo crudos en ensaladas domésticas, pero durante la germinación las semillas pueden transmitir bacterias peligrosas.

Por ello, no se recomienda producir germinados a partir de semillas recogidas al azar en el campo.

Los tallos rígidos y las vainas maduras tampoco se incluyen entre los alimentos de esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Medicago polymorpha, descrita por separado, crece baja y extendida y presenta característicos frutos enrollados y espinosos; la alfalfa cultivada tiene tallos más altos y flores principalmente lilas.

En los tréboles Trifolium las flores se reúnen en cabezuelas redondeadas más densas y los frutos tienen otra estructura.

No debe identificarse como alfalfa comestible cualquier planta que tenga tres folíolos.

Entre las leguminosas hay especies con sustancias indeseables o tóxicas.

Para determinarla hacen falta hojas, racimos florales y frutos maduros.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5387
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Medicago+sativa

Melissa officinalis — hojas aromáticas de limón de antiguos jardines

Melissa officinalis

En un antiguo jardín de California a veces permanece una planta cuyas hojas verdes y anchas desprenden un aroma a limón cuando se frotan suavemente.



Melissa officinalis, planta verde de tallos cuadrados, hojas opuestas acorazonadas dentadas y pequeñas flores pálidas axilares

Mockingbird291 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En verano aparecen sobre sus tallos pequeñas flores blanquecinas, casi invisibles entre las hojas dentadas.

Es Melissa officinalis, el toronjil o melisa.

No es una especie nativa de California: se cultivaba cerca de las casas y después se extendió por los alrededores.



Melissa officinalis, planta verde de tallos cuadrados, hojas opuestas acorazonadas dentadas y pequeñas flores pálidas axilares

Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Las hojas frescas pueden comerse crudas como adición aromática a comida y agua frías, pero no debe confundirse con cualquier hierba de jardín que huela a limón.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea perenne de la familia Lamiaceae que normalmente alcanza varias decenas de centímetros de altura.

El tallo es cuadrangular, suele ramificarse ligeramente y presenta pelos finos.

Las hojas se disponen en parejas opuestas.

Son anchas, redondeado-ovadas o acorazonadas, con dientes claramente visibles en el margen y una red de nervaduras que da a la superficie un aspecto algo arrugado.

Los pecíolos se distinguen bien, especialmente en las hojas inferiores.

La cara superior es verde vivo; el envés es más claro y a veces más velloso.

Las flores son pequeñas, blancas o amarillo pálido, agrupadas en las axilas de las hojas. Cada una posee una corola bilabiada.

Tras florecer se forman pequeñas núculas, no bayas carnosas.

La base subterránea sobrevive al invierno y produce brotes nuevos en primavera.

Las puntas tiernas pueden desprender un aroma agradable, pero el olor no demuestra por sí solo la especie.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Melissa officinalis como planta no nativa de California presente en terrenos alterados.

El número de observaciones es relativamente reducido, de unos centenares, y no es correcto describirla como una hierba silvestre ubicua.

Los lugares más probables son jardines antiguos, bordes de parcelas regadas, fincas abandonadas y riberas próximas a viviendas.

En el valle de Sacramento, sin humedad, se seca durante el verano; en un jardín sombreado y húmedo mantiene las hojas verdes durante más tiempo.

Una población asilvestrada junto a una cerca no significa que se pueda recolectar sin permiso del propietario.

La planta suele encontrarse precisamente donde se aplican fertilizantes y productos de jardinería.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del invierno fresco aparecen desde la base nuevas hojas blandas.

En primavera son fáciles de reconocer mientras los brotes permanecen bajos.

En verano, con suficiente humedad, la melisa continúa creciendo y produce pequeñas flores pálidas.

Después de la floración las hojas inferiores a veces se endurecen.

Durante un calor prolongado, la parte aérea envejece y puede desaparecer parcialmente en suelo seco.

Tras el riego y el descenso de las temperaturas puede haber un nuevo crecimiento tierno en otoño.

Las hojas son la principal parte alimentaria durante el periodo de crecimiento, pero las jóvenes tienen el aroma y la textura más agradables.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y frescas. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo.

Tienen un aroma agradable a limón y un sabor ligeramente especiado.

Unas pocas hojas pueden picarse y añadirse a verduras, frutas u hortalizas frescas.

Una porción demasiado grande de hojas aromáticas puede dominar el sabor de otros alimentos, por lo que la melisa se utiliza normalmente como condimento y no como una gran ensalada independiente.

Agua fría con hojas. Las hojas limpias pueden aplastarse suavemente y dejarse brevemente en agua potable, para beber después la preparación fresca.

No es un té caliente ni una infusión medicinal: este método no requiere agua hirviendo.

Las fichas específicas también describen el aceite esencial de melisa y sus usos medicinales, pero los aceites concentrados no son equivalentes a una hoja fresca normal.

Las flores, semillas y raíces no tienen la misma confirmación directa de uso alimentario crudo y no se incluyen aquí.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En Mentha spicata, la hierbabuena, las hojas suelen ser más estrechas, los dientes más agudos y las flores se agrupan en espigas terminales.

La melisa presenta hojas anchas y acorazonadas y pequeños grupos de flores en las axilas.

Algunas lamiáceas ornamentales también tienen tallos cuadrados y olor a limón, pero pertenecen a otras especies y tienen otras propiedades.

Es especialmente importante no recolectar una planta desconocida solo por su aroma: este puede variar en los híbridos de jardín.

Para identificarla se necesita observar el tallo entero, las hojas, las flores y el hábitat.

En terrenos de jardín tratados, hojas que parecen limpias pueden no ser aptas para comer crudas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5408
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Melissa+officinalis

Mentha canadensis — hojas de menta silvestre junto a praderas húmedas

Mentha canadensis

En bordes forestales húmedos, cerca de arroyos y en los márgenes de pantanos puede encontrarse una hierba baja de tallos rectos y un aroma fresco y característico a menta.



Mentha canadensis, tallos cuadrados y hojas opuestas dentadas con flores pequeñas rosa lila agrupadas en las axilas foliares

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas crecen por parejas y las pequeñas flores rosa lila se reúnen en grupos en las axilas de las hojas superiores.

Es una menta silvestre nativa que en guías botánicas antiguas aparece también bajo los nombres Mentha arvensis var. canadensis y M. arvensis var. villosa.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea perenne con rizomas subterráneos rastreros y tallos aéreos rectos que suelen medir entre quince y cincuenta centímetros de altura.



Mentha canadensis, tallos cuadrados y hojas opuestas dentadas con flores pequeñas rosa lila agrupadas en las axilas foliares

Mjhuft · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

El tallo tiene cuatro aristas y a menudo está cubierto de pelos suaves.

Las hojas son opuestas, lanceoladas u ovadas, de márgenes claramente dentados y pecíolos cortos pero visibles.

Al frotarlas se percibe el aroma habitual a menta.

Las flores son pequeñas, con corola tubular bilabiada, generalmente rosada o lila.

Se agrupan en verticilos densos en las axilas de las hojas. A diferencia de muchas mentas de jardín, generalmente no forman una espiga terminal larga y separada.

Tras la floración se desarrollan pequeñas núculas dentro del cáliz.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Mentha canadensis como especie nativa de California y recoge varios centenares de observaciones.

Se encuentra en lugares frescos y húmedos, junto a arroyos, lagos y pantanos y en prados húmedos de los condados septentrionales y valles montañosos.

En el centro seco del valle de Sacramento son escasos los hábitats naturales apropiados, por lo que no debe esperarse esta especie en cada solar.

Los cuerpos de agua próximos a carreteras, vertidos de aguas residuales o zonas de pastoreo no son apropiados para recolectar hojas crudas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los brotes nuevos emergen de los rizomas durante la primavera, cuando hay humedad suficiente.

Las hojas más tiernas se desarrollan desde primavera hasta principios de verano.

La floración ocurre principalmente durante verano y en ocasiones continúa hasta comienzos de otoño.

En las montañas frescas las fechas se retrasan con el deshielo.

Después de los primeros fríos intensos desaparece la parte aérea, aunque la planta vuelve a brotar al año siguiente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas frescas. Plants For A Future, bajo el nombre antiguo Mentha arvensis var. villosa, describe su consumo crudo como adición aromática a ensaladas.

Bastan unas pocas hojas: el sabor es intenso, refrescante y ligeramente amargo.

Las hojas tiernas pueden aplastarse suavemente en agua fría para preparar una bebida aromática sin calentarla.

No obstante, la principal parte alimentaria confirmada son las hojas crudas.

Las flores y raíces no se recomiendan por separado porque la fuente principal de esta especie se refiere específicamente a las hojas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Mentha spicata, la hierbabuena, forma con mayor frecuencia una espiga terminal visible, mientras que en la menta canadiense las flores se concentran en las axilas foliares.

Clinopodium douglasii es una hierba baja y rastrera con hojas redondeadas mucho menores.

Es especialmente importante no confundir la menta silvestre con Mentha pulegium, el poleo, que también huele a menta, pero contiene compuestos peligrosos.

La similitud de aroma no basta para identificar una planta comestible.

Hay que examinar el tallo, las hojas, la disposición de las flores y confirmar el nombre exacto.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10635
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Mentha+arvensis+villosa
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_canadensis_kz01.jpg

Mentha × piperita — hojas frescas de menta piperita en jardines húmedos

Mentha × piperita

En un rincón fresco y húmedo de un jardín antiguo puede permanecer una mata densa de hierba aromática.



Mentha × piperita, menta de tallos cuadrados a menudo púrpuras, hojas opuestas dentadas y espigas de flores rosa lila

H. Zell · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Al frotar una hoja se percibe un olor muy fuerte a menta refrescante, con una clara nota picante.

Hacia finales de verano aparecen inflorescencias lilas cortas sobre el follaje.

Es la menta piperita, un híbrido de la menta acuática y la hierbabuena que en ocasiones se asilvestra en California.



Mentha × piperita, menta de tallos cuadrados a menudo púrpuras, hojas opuestas dentadas y espigas de flores rosa lila

Dinnye · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas blandas se comen crudas como pequeño condimento, pero el aceite esencial concentrado no debe utilizarse como sustituto de las hojas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea perenne de brotes subterráneos rastreros que forma agrupaciones densas y normalmente alcanza de treinta a ochenta centímetros de altura.

Los tallos son rectos y cuadrangulares, con frecuencia de tono púrpura, lisos o cubiertos de unos pocos pelos.

Las hojas se disponen en parejas opuestas y son ovado-lanceoladas, de tres a ocho centímetros de longitud.

Tienen la punta aguda, los bordes claramente dentados y pecíolos cortos.

Cuando se dañan desprenden un aroma intenso a mentol.

Las flores son muy pequeñas, rosa lilas y bilabiadas, agrupadas en verticilos densos que forman una espiga terminal.

Debajo de algunos grupos de flores hay hojitas pequeñas.

En este híbrido rara vez se desarrollan semillas viables, por lo que se extiende principalmente mediante brotes vegetativos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Mentha × piperita un híbrido perenne no nativo de California y registra aproximadamente un centenar de observaciones fuera de cultivo.

Persiste cerca de jardines antiguos húmedos, canales de riego, bordes forestales frescos y sombreados y lugares donde se desecharon divisiones de plantas cultivadas.

Sus matas dependen principalmente de una humedad estable del suelo y se aclaran rápidamente sobre laderas abiertas y secas.

No debe suponerse que es la menta silvestre habitual de todos los cuerpos de agua, pues en California también existe Mentha canadensis nativa y otras mentas introducidas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de los fríos invernales, las hojas nuevas aparecen en primavera.

Con humedad constante, las puntas más blandas pueden encontrarse desde abril hasta comienzos de otoño, especialmente después de que broten nuevas ramas laterales.

Las inflorescencias suelen abrirse durante verano y cerca de otoño.

Tras calor intenso o falta de riego, las hojas se vuelven más pequeñas y duras, aunque la mata puede rebrotar después de una lluvia.

Para comerlas crudas se seleccionan hojas pequeñas y tiernas, antes de que adquieran una textura otoñal áspera.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Mentha × piperita y algunas de sus formas cultivadas.

Su sabor es muy intenso y refrescante, por lo que bastan dos o tres hojas en agua fría o en una mezcla ya preparada de verduras.

Pueden aplastarse suavemente con los dedos para que el aroma pase al agua potable sin calentamiento.

Las hojas también pueden secarse de manera natural a la sombra y conservarse como condimento.

No se utiliza el aceite concentrado de menta, que en dosis grandes puede producir reacciones tóxicas.

Las espigas florales y las raíces no están incluidas en esta lista específica de alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Mentha spicata suele tener un aroma más verde y dulce, sin una sensación de frescor mentolado tan marcada, y presenta inflorescencias terminales más alargadas.

Mentha canadensis está distribuida en ambientes frescos y húmedos y a menudo reúne sus flores directamente en las axilas de las hojas.

La peligrosa Mentha pulegium, conocida como poleo, se distingue por el tipo de inflorescencia, las hojas ovaladas y otros caracteres botánicos.

No debe utilizarse como sustituto alimentario de la menta piperita, especialmente en preparados concentrados.

Un olor a menta no basta si no se ha identificado la planta adulta en flor.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5412
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha+x+piperita
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Mentha+x+piperita+officinalis

Mentha spicata — hojas aromáticas junto a jardines y acequias

Mentha spicata

Junto a un antiguo huerto o en el borde de una acequia húmeda de California puede extenderse una hierba que, al frotar con cuidado una hoja, desprende un intenso y familiar aroma a menta. Durante el verano las puntas de sus tallos se cubren de espigas estrechas de flores lilas diminutas.



Mentha spicata, tallos cuadrangulares con hojas opuestas dentadas y espigas estrechas de flores lilas

Schumi4ever · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Es Mentha spicata, la hierbabuena, también conocida en inglés como spearmint. No es una menta silvestre nativa de California, sino una planta escapada de los jardines.

Las hojas frescas pueden añadirse a comida fría y agua potable. Lo esencial es identificar con certeza la especie y no recolectar plantas de acequias contaminadas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La hierbabuena es una herbácea perenne con brotes subterráneos rastreros y tallos verdes erectos, habitualmente de treinta a ochenta centímetros de altura.



Mentha spicata, tallos cuadrangulares con hojas opuestas dentadas y espigas estrechas de flores lilas

Bulgariana · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

El tallo es cuadrangular y las hojas se disponen por parejas opuestas; cada pareja gira respecto a la anterior.

Las láminas son oblongo-ovadas o lanceoladas, con dientes marginales bastante grandes y puntiagudos.

Los pecíolos son cortos o casi inexistentes. La cara superior de la hoja puede estar algo arrugada y ligeramente vellosa.

Durante el verano, el extremo del tallo termina en una espiga estrecha y alargada formada por numerosas flores pequeñas rosadas, lilas o blanquecinas.

Cada una tiene una corola bilabiada, aunque desde lejos las flores parecen un racimo denso.

Después de la floración se forman núculas diminutas.

Los brotes subterráneos crecen hacia los lados y producen nuevos tallos a cierta distancia de la planta madre.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Mentha spicata var. spicata una perenne no nativa presente en numerosos condados, incluidos Sacramento, Butte, Placer, Sonoma y Monterey.

Crece cerca de jardines antiguos, a lo largo de caminos húmedos, en las orillas de acequias y arroyos, así como entre vegetación regada.

En las laderas abiertas y secas de los valles, sin agua, normalmente no forma alfombras persistentes.

La presencia de la planta cerca de las viviendas suele ser señal de un cultivo antiguo y no de una población natural nativa.

En el clima costero fresco la hierbabuena puede conservar hojas verdes gran parte del año; en un terreno caluroso y sin riego se marchita rápidamente durante el verano.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera, desde los brotes subterráneos aparecen tallos verdes nuevos.

Las hojas tiernas se desarrollan conforme crecen y pueden recolectarse antes de la floración, cuando el aroma suele resultar más agradable.

Durante el verano aparecen espigas alargadas y las flores se abren en los meses cálidos, a veces hasta otoño.

Después de la sequía o del enfriamiento, la parte aérea envejece y muere parcialmente.

En terrenos regados pueden crecer hojas nuevas y blandas durante gran parte del año.

Para comida fría resultan más prácticas las hojas jóvenes que las puntas florales viejas y duras.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas frescas. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Mentha spicata.

Son muy aromáticas y refrescantes, con una sensación fresca de menta y a veces un ligero dulzor.

Unas pocas hojas limpias pueden romperse y añadirse a una ensalada fría o a frutas frescas, o aplastarse suavemente en agua potable para obtener una bebida aromática sin calentamiento.

Es un condimento, no una planta destinada a formar por sí sola una porción enorme.

Agua fría aromatizada. Se pueden dejar brevemente hojas frescas en agua potable limpia y beber la preparación ese mismo día, sin preparar una infusión caliente.

Las fuentes también describen tés y aceite esencial de menta; el té exige calentamiento y el aceite esencial concentrado no debe beberse como si fuera un alimento ordinario.

Esos métodos no forman parte de esta sección sin fuego.

Las espigas florales, las raíces y las semillas maduras no cuentan aquí con confirmación independiente de uso alimentario crudo.

La menta procedente de una acequia con aguas residuales o de orillas tratadas con herbicidas no es adecuada para consumirla.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California crece la especie nativa Mentha canadensis, cuyas flores suelen disponerse de otra manera, en las axilas foliares. En Mentha spicata se agrupan principalmente en una espiga terminal alargada.

La menta piperita ornamental, Mentha × piperita, suele tener hojas más oscuras y otro olor, pero es difícil identificar los híbridos de menta mediante un único aroma.

Es especialmente importante no confundir una menta comestible con Mentha pulegium, el poleo, cuyo aceite esencial es altamente tóxico.

Un olor «parecido a la menta» no demuestra que la planta sea segura.

Conviene comprobar el tallo, las hojas, el tallo floral y el lugar donde crece.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=5416
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Mentha+spicata
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5416

Mesembryanthemum crystallinum — hojas cubiertas de gotas transparentes

Mesembryanthemum crystallinum

En ocasiones, sobre laderas salinas del sur de California aparece una planta baja cuya superficie parece cubierta por millones de gotas de rocío.



Mesembryanthemum crystallinum, planta suculenta baja con hojas gruesas cubiertas de células transparentes brillantes semejantes a gotas

Winfried Bruenken (Amrum) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Ni siquiera bajo el sol desaparecen esas gotas: son células vesiculares transparentes de las hojas y los tallos.

Así es Mesembryanthemum crystallinum, una planta de hielo cristalina, suculenta anual introducida de origen sudafricano.

Sus hojas jóvenes y tallos jugosos se conocen como alimento que puede comerse sin calentamiento. Su ligero sabor salado no significa que la planta sea una fuente de agua dulce.



Mesembryanthemum crystallinum, planta suculenta baja con hojas gruesas cubiertas de células transparentes brillantes semejantes a gotas

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual extendida, que suele formar una alfombra baja con varias ramas carnosas que salen de la base.

Las hojas jóvenes son verdes, ovaladas o espatuladas, gruesas y jugosas, con pecíolos cortos o casi sésiles.

Los tallos y las hojas están cubiertos de grandes vesículas transparentes que, al ampliarlas, parecen cuentas de vidrio.

Con la edad algunas partes enrojecen y las ramas inferiores se oscurecen.

Las flores son relativamente pequeñas, blancas o algo rosadas, con numerosos pétalos estrechos, solitarias o en grupos pequeños.

Después de la floración aparecen cápsulas fructíferas algo secas y estrelladas, no bayas grandes y dulces.

Al acabar la temporada, toda la planta puede tener un aspecto rojizo y seco.

Las vesículas transparentes de la superficie son un carácter especialmente importante, ausente en la mayoría de las demás plantas de hielo californianas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Mesembryanthemum crystallinum como especie no nativa de invasividad moderada.

La mayor parte de las observaciones corresponde a los condados de San Diego, Orange, Los Ángeles, Ventura y Santa Barbara; mucho menos frecuentes son los registros alejados de la costa meridional.

Crece en terrenos soleados alterados, áreas salinas, laderas próximas al océano y suelos arenosos o pedregosos.

En el valle de Sacramento no es una verdura silvestre abundante y no debe figurar como planta habitual de los parques de agua dulce de la región.

En determinados suelos salinos puede acumular grandes cantidades de sales, perceptibles también en el sabor de las hojas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias invernales se desarrollan hojas jóvenes y jugosas, sobre todo en lugares abiertos y soleados del clima suave del sur de California.

En años fríos o secos puede retrasarse el crecimiento.

Normalmente las flores aparecen hacia finales de primavera y durante el verano.

En otras latitudes los calendarios botánicos son distintos, por lo que conviene guiarse por observaciones locales.

Cuando el suelo se seca y las sales se concentran, las hojas enrojecen y se vuelven más duras.

El crecimiento nuevo y tierno es el más apropiado para comerlo en frío.

Los tallos viejos secos y las cápsulas con semillas no proporcionan la misma parte alimentaria.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y carnosas. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Mesembryanthemum crystallinum.

La hoja es crujiente y contiene mucho jugo; tiene un sabor ligeramente ácido y salado.

Puede cortarse y utilizarse en una pequeña porción de verduras frías.

Las células vesiculares forman parte de la superficie de la hoja y no necesitan retirarse como si fueran espinas.

Tallos verdes tiernos. La misma fuente confirma que los tallos blandos pueden comerse crudos.

Solo se utilizan partes jóvenes y jugosas, no las ramas inferiores viejas y fibrosas.

Los frutos y las semillas figuran en algunos catálogos alimentarios, pero no se describe allí una forma concreta y segura de comerlos crudos. Por tanto, no se incluyen en esta lista práctica.

Las hojas y su jugo pueden contener mucha sal y ácidos orgánicos; no se recomiendan grandes porciones diarias.

En terrenos próximos a zonas industriales, la planta puede absorber contaminantes. El lavado no garantiza su eliminación de los tejidos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Mesembryanthemum nodiflorum posee hojas cilíndricas más estrechas y flores pequeñas.

Carpobrotus edulis tiene hojas grandes y triangulares en sección y flores notablemente mayores.

Algunas plantas de marisma salina ni siquiera poseen verdaderas hojas anchas.

Las gotas brillantes permiten sospechar de la especie, pero para confirmarla se examinan la estructura foliar, las ramas y las flores.

No debe probarse una suculenta desconocida para identificarla «por su sabor salado».

En dunas naturales en restauración puede estar prohibida la recolección; los lugares cercanos a carreteras y acequias de aguas residuales no son adecuados para comer plantas crudas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5460
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=5460
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Mesembryanthemum+crystallinum

Monardella villosa — cabezuelas lilas y bebida especiada fría

Monardella villosa

En el borde algo seco de un bosque californiano puede encontrarse una hierba aromática de hojas gris verdosas y cabezuelas redondeadas de flores rosa lila.



Monardella villosa, mata de tallos finos y hojas gris verdes opuestas con cabezuelas florales globosas rosa lila

Eugene Zelenko · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Crece entre robles y arbustos de estribaciones, donde tras las lluvias aparece vegetación verde en primavera y el suelo se seca rápidamente en verano.

Es la menta de coyote.

Para esta planta se ha documentado una preparación especialmente práctica sin fuego: hojas frescas y cabezuelas florales se dejan en agua potable fría.



Monardella villosa, mata de tallos finos y hojas gris verdes opuestas con cabezuelas florales globosas rosa lila

U.S. National Park Service (NPS) · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea perenne con varios tallos finos, normalmente de veinte a sesenta centímetros de altura.

Las partes inferiores de los brotes se vuelven leñosas con el tiempo.

Las hojas son opuestas, desde redondeado-ovadas hasta alargadas, pequeñas y a menudo gris verdosas por su pubescencia corta.

El margen es entero o presenta dientes diminutos.

Al tocar ligeramente el follaje desprende un aroma especiado parecido a la menta.

Las flores terminales se reúnen en inflorescencias compactas, casi esféricas, con brácteas visibles semejantes a pequeñas hojas.

Las corolas son tubulares, rosa pálido, lavanda o lila.

A mediados de verano las cabezuelas florales destacan sobre la mata redondeada de hojas verdes.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Monardella villosa es nativa de California.

Calflora la registra en robledales de estribaciones y chaparrales de las regiones centrales y septentrionales del estado.

En lugares pedregosos puede formar grupos densos, pero no es necesariamente habitual en las tierras bajas húmedas y sombreadas.

Algunas subespecies geográficas y especies próximas de Monardella tienen áreas de distribución muy restringidas.

Si se encuentra un ejemplar poco habitual, conviene confirmar el taxón exacto con la flora local.

No se recolecta en lugares protegidos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas jóvenes crecen durante la primavera después de las lluvias y desprenden un aroma especialmente agradable antes de la sequía calurosa.

La floración suele producirse desde finales de primavera hasta verano y puede durar más en las estribaciones frescas.

En años muy secos las hojas se vuelven pequeñas y duras.

Para la bebida fría se utilizan hojas verdes frescas y cabezuelas sanas abiertas, nunca partes marchitas ni cubiertas de moho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas frescas y cabezuelas florales para agua fría. Plants For A Future describe un método concreto para Monardella villosa: dejar estas partes en agua fría para obtener una bebida aromática de amargor especiado suave.

Un material californiano de California Native Plant Society también enumera hojas, flores y semillas de esta especie como comestibles, pero para el uso prudente en el campo se prefiere la preparación documentada con agua fría.

Las hojas y flores se aplastan ligeramente con los dedos limpios y se dejan brevemente en agua potable fría.

Después se retiran los fragmentos vegetales.

No se ha confirmado en esta ficha un uso alimentario de las raíces o de los brotes viejos y leñosos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Monardella odoratissima y algunas monardelas más también tienen inflorescencias capitadas densas y olor intenso.

La menta de coyote se distingue de Mentha canadensis por las flores agrupadas en cabezuelas terminales casi esféricas, en lugar de verticilos en las axilas foliares.

Clinopodium douglasii tiene brotes bajos y rastreros y flores solitarias en las axilas.

La especie se determina por las flores, las hojas y la región donde crece, no solo por el aroma especiado.

No se utilizan plantas desconocidas de los géneros Salvia o Monardella sin identificación.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5665

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Monardella+villosa
- https://cnps-yerbabuena.org/wp-content/uploads/Container-Native-Plants-San-Francisco-CNPS-YB_sm.pdf

Montia fontana — verdura blanda junto al agua y riesgo de contaminación

Montia fontana

En los bordes de arroyos fríos y en lugares húmedos de praderas montañosas californianas aparece a veces vegetación baja y tierna de pequeñas hojas jugosas.



Montia fontana, planta baja y jugosa de hojas pequeñas opuestas ovaladas con flores blancas diminutas junto a un arroyo

Rob Philpott (foto; subida por E Wusk) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Durante la floración se distinguen entre ellas diminutas flores blancas, nada parecidas a las plantas vistosas de jardín.

Es Montia fontana, conocida en inglés como water blinks.

Sus hojas tiernas y tallos jóvenes se conocen como alimento crudo en algunos países. Pero junto a un arroyo, la condición decisiva para la seguridad no es el sabor, sino la calidad del agua.



Montia fontana, planta baja y jugosa de hojas pequeñas opuestas ovaladas con flores blancas diminutas junto a un arroyo

E Wusk · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Incluso una planta correctamente identificada puede estar contaminada por microorganismos invisibles.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Montia fontana es una hierba pequeña, anual o perenne de vida corta, que en ocasiones forma una alfombra fina.

Sus tallos son blandos y jugosos, rastreros o ligeramente ascendentes, y a veces enraízan en los nudos.

Las hojas son opuestas, de margen entero, pequeñas, ovaladas, espatuladas o algo alargadas, sin dientes duros ni espinas.

En las plantas jóvenes, las bases de las hojas de una pareja pueden estar unidas ligeramente.

Las flores son diminutas, blancas, de pocos pétalos, solitarias o agrupadas en pequeños conjuntos en los extremos de los brotes finos.

Al observarlas de cerca, después de la floración se desarrollan pequeñas cápsulas que contienen semillas muy pequeñas.

A diferencia de muchas estelarias, las hojas son más carnosas y los tallos suelen ser verde translúcido.

En suelo mojado las hojas son mayores y más tiernas; en sequía la planta se reduce rápidamente y puede pasar inadvertida.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Montia fontana como especie nativa de California y la incluye entre las comunidades de humedales y riberas.

Sus hábitats característicos son manantiales, arroyos frescos, bordes permanentemente húmedos de praderas montañosas, pequeñas depresiones mojadas y acequias poco profundas de agua corriente limpia.

En la llanura seca y calurosa del valle de Sacramento no forma una alfombra verde persistente sin acceso al agua.

Una parte importante de sus poblaciones naturales se encuentra en lugares montañosos y costeros más frescos.

Aunque pueda ser localmente abundante, muchos arroyos cercanos a asentamientos reciben vertidos.

La palabra «manantial» en el nombre no garantiza que el agua sea potable.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas tiernas aparecen cuando el suelo permanece húmedo mucho tiempo: durante una primavera fresca, después del deshielo o durante todo el año en algunos manantiales de climas suaves.

Las guías botánicas de regiones templadas sitúan la floración desde finales de primavera hasta otoño, pero en las montañas bajas californianas puede terminar antes durante la sequía de verano.

En una pradera húmeda de altitud, la planta puede conservar las hojas blandas casi todo el verano.

Las hojas viejas situadas en el borde seco de un arroyo se vuelven más amargas.

Para comer interesa la vegetación antes de endurecerse y antes de que el tallo se seque, no únicamente una fecha del calendario.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Montia fontana.

Tienen un sabor suave y algo herbáceo; cuando son tiernas y húmedas recuerdan a una lechuga sencilla.

Puede romperse una pequeña porción y comerla fresca después de lavarla con agua potable limpia.

Tallitos jóvenes y jugosos. Food Plants International, en una guía de ECHOcommunity, también confirma expresamente su consumo crudo en ensaladas.

Solo sirven las puntas verdes y blandas, no las partes viejas, secas o muertas.

Las flores, semillas y raíces no están confirmadas en estas fuentes como alimentos crudos independientes y no se proponen.

La calidad del agua importa más que el lavado. No se recogen estas hojas directamente de arroyos cuyo estado sanitario se desconoce, aguas abajo de pastizales, desagües, abrevaderos ni junto a carreteras con tráfico intenso.

Lavarlas con agua limpia puede quitar la suciedad, pero no garantiza eliminar todos los patógenos ni los contaminantes presentes en la planta.

Para una alimentación más segura es preferible verdura cultivada en tierra limpia y regada de manera controlada a una población casual de origen desconocido.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Claytonia sibirica también crece en bosques húmedos del norte, pero suele tener hojas ovaladas mayores y flores rosas visibles.

Stellaria media, la pamplina común, crece en tierra húmeda, pero se distingue por la pubescencia de su tallo y los pétalos blancos profundamente divididos.

Otras hierbas acuáticas diminutas pueden parecer idénticas mientras no florecen.

No se identifica ni se come un brote húmedo solo porque se parezca a una lechuga.

Hay que observar la hoja, la flor y la cápsula madura y confirmar que todos esos caracteres pertenecen a la misma planta.

Si existen dudas sobre la calidad del agua, se renuncia a la recolección aunque la identificación botánica sea correcta.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5685
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Montia+fontana
- https://www.echocommunity.org/es/resources/04cff150-4056-4eed-a34d-f471acf7f03f

Morus alba — moras dulces y maduras de un árbol extendido

Morus alba

En patios californianos y cerca de jardines antiguos puede encontrarse un árbol caducifolio bajo el que, durante el verano, caen numerosos frutos blandos de color blanco, rosado o púrpura oscuro, parecidos a bayas cortas y alargadas.



Morus alba, morera caducifolia de hojas dentadas variables y frutos alargados blancos, rosados y violeta oscuro

B.navez · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es Morus alba, la morera blanca.

El nombre de la especie no significa que sus frutos tengan que ser blancos: en ciertos árboles pueden resultar casi negros.

Las infrutescencias completamente maduras pueden comerse crudas, pero el látex blanco de las ramillas y los frutos inmaduros pueden causar intoxicaciones.



Morus alba, morera caducifolia de hojas dentadas variables y frutos alargados blancos, rosados y violeta oscuro

Gaurav Dhwaj Khadka · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La morera blanca es un árbol caducifolio de crecimiento rápido que, con suficiente agua, suele alcanzar de ocho a quince metros de altura.

Los ejemplares viejos tienen copa ancha y extendida y tronco gris parduzco.

En las ramillas jóvenes pueden verse lenticelas claras.

Las hojas son alternas y de formas muy variables: en una misma rama puede haber láminas enteras acorazonadas y hojas divididas en varios lóbulos.

Sus márgenes son dentados. La cara superior a veces es lisa al tacto, mientras que en el envés se distinguen las nervaduras.

Las flores son poco vistosas, verdosas y dispuestas en pequeñas inflorescencias semejantes a amentos; carecen de pétalos llamativos.

Después se desarrollan infrutescencias carnosas compuestas por numerosos frutos pequeños.

Una infrutescencia joven es firme y de color pálido.

Cuando madura se vuelve blanda, dulce y se desprende con facilidad de la rama.

En algunos árboles continúa siendo blanca o crema; en otros se vuelve rosa o se oscurece hasta alcanzar tonos violetas.

Al romper un brote joven o dañar las hojas aparece látex blanco.

No es un jugo comestible: constituye una señal de advertencia especialmente importante.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Morus alba procede de Asia.

En California se cultiva desde hace mucho tiempo por la sombra y los frutos, y Calflora también registra árboles asilvestrados.

Se encuentra en jardines, cerca de poblaciones, en lugares alterados y a veces junto a cursos de agua.

En el valle de Sacramento puede crecer bien con agua disponible y calor estival, pero no debe describirse como un árbol nativo habitual de los bosques naturales.

En terrenos abiertos y secos, sin humedad, las plántulas tienen más dificultad para establecerse.

La mayoría de los árboles visibles cerca de las casas son antiguas plantaciones.

Los frutos de árboles situados en propiedad privada no pueden considerarse de libre recolección.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera brotan las hojas y se desarrollan las flores poco vistosas.

Tras la polinización, las infrutescencias verdes crecen rápidamente.

En el Valle Central las primeras pueden madurar a finales de mayo o en junio y la cosecha principal ocurre durante el verano.

Según la variedad y el lugar, la temporada dura varias semanas y a veces se prolonga hasta agosto.

A comienzos de otoño las hojas amarillean y en invierno el árbol queda sin follaje.

En ese momento no hay frutos frescos.

Las infrutescencias maduras secadas naturalmente pueden guardarse después de la temporada, pero su calidad depende de un secado completo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Infrutescencias blandas completamente maduras. North Carolina State University Extension confirma expresamente que los frutos maduros de Morus alba se comen crudos.

Son dulces y a veces de sabor poco intenso, con piel fina y numerosas semillas pequeñas comestibles.

Por su delicada estructura, pueden aplastarse fácilmente con los dedos y comerse sin calentamiento.

Frutos maduros secados naturalmente. La guía universitaria también describe la morera seca como alimento.

Las infrutescencias maduras y limpias pueden secarse si las condiciones son apropiadas, pero se estropean con rapidez en ambientes húmedos. Los frutos con moho no deben guardarse ni comerse.

El secado no vuelve seguros los frutos inmaduros.

Las hojas, los brotes tiernos y el látex no se incluyen como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Las hojas de la morera roja Morus rubra suelen ser más ásperas y vellosas. En la morera blanca, su superficie superior suele ser más lisa, pero los híbridos y las variedades dificultan la identificación.

El color de los frutos no es una diferencia fiable: Morus alba también puede producir infrutescencias negras.

El árbol adulto se reconoce por la combinación de hojas, flores en amentos, infrutescencias y ramillas.

Excepción importante: el látex blanco de los brotes y los frutos inmaduros no son alimentos.

NCSU advierte de posibles trastornos digestivos y síntomas neurológicos si se consumen.

Las hojas y las ramillas jóvenes no se recomiendan como ensalada cruda.

No se prueban frutos verdes y duros para identificar el árbol ni se recogen de terrenos contaminados o plantaciones tratadas.

FUENTES

Calflora, Morus alba, presencia en California y toxicidad de frutos inmaduros: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5691 North Carolina State University Extension, Morus alba — frutos maduros crudos, secos y látex tóxico: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/morus-alba/

Morus nigra — frutos púrpura oscuro de jardines antiguos

Morus nigra

Durante el verano, bajo algunos árboles antiguos, el asfalto y la hierba quedan cubiertos de manchas oscuras producidas por los frutos jugosos caídos.



Morus nigra, árbol de hojas grandes ásperas con infrutescencias alargadas de color púrpura casi negro

Miloslav Bahna · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Si en las ramas se ven grandes hojas ásperas e infrutescencias alargadas de color púrpura negruzco, podría tratarse de la morera negra.

Este árbol llegó a California desde el Viejo Mundo y se encuentra fuera de cultivo con mucha menos frecuencia que la morera blanca.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La morera negra es un árbol caducifolio de copa amplia y densa, habitualmente de cinco a diez metros de altura.

Las hojas son simples, alternas, grandes y acorazonadas en la base, de margen dentado. Algunas pueden presentar tres lóbulos.

La superficie superior es notablemente áspera y verde oscuro, mientras que el envés tiene pelos.

Las pequeñas flores verdosas se agrupan en inflorescencias cortas semejantes a amentos.

Lo que parece una baya grande es, en realidad, una infrutescencia formada por numerosos frutos pequeños y jugosos unidos entre sí.

Cuando están completamente maduros, los frutos son casi negros, muy blandos y desprenden un jugo violeta que deja manchas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Morus nigra como morera no nativa e indica solamente observaciones aisladas fuera de cultivo, entre ellas en Sacramento, Los Ángeles, San Bernardino y Ventura.

Por eso es ante todo un árbol de jardines antiguos y asentamientos, no un alimento silvestre habitual de California.

En los valles regados crece mejor que sobre laderas secas y pedregosas.

Para recoger los frutos de un árbol situado en propiedad privada es necesaria la autorización del propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas brotan en primavera y las flores aparecen a finales de esa estación.

Los frutos normalmente maduran durante el verano, a veces de forma escalonada hasta comienzos de otoño.

Las infrutescencias inmaduras son primero pálidas; después se enrojecen y, por último, adquieren un tono muy oscuro.

Cuando alcanzan la madurez total suelen desprenderse con un contacto ligero.

Es importante comerlas frescas: después de caer en tierra sucia se dañan rápidamente y empiezan a estropearse.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Infrutescencias oscuras completamente maduras. Plants For A Future confirma de forma expresa el consumo crudo de frutos de Morus nigra.

Son agridulces, muy jugosos y tiñen la piel y la ropa.

Pueden comerse inmediatamente después de recogerlos de una rama limpia, aplastarse en frío para obtener un puré o secarse naturalmente en condiciones higiénicas.

Es importante no consumir frutos verdes ni inmaduros: Calflora advierte sobre su toxicidad.

El látex de las ramillas dañadas tampoco es alimento.

Las hojas y los brotes jóvenes no se incluyen en esta alimentación cruda, aunque para algunas otras moreras existan descripciones alimentarias diferentes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La especie más parecida y común es Morus alba, la morera blanca, cuyos frutos completamente maduros también pueden llegar a ser negros.

El color de la infrutescencia no permite identificar la especie.

En Morus nigra las hojas suelen ser más gruesas y ásperas y las inflorescencias tienen otras dimensiones; es preferible comparar los caracteres botánicos del árbol entero.

Las moras de zarza crecen en brotes arbustivos espinosos, no en un árbol caducifolio grande.

Nunca se prueban infrutescencias inmaduras para identificar una morera.

FUENTES

- Calflora — Morus nigra: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12683
- Calflora — county observations: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=12683
- Plants For A Future — Morus nigra: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Morus+nigra

Morus rubra — morera roja rara de frutos casi negros

Morus rubra

Durante el verano, bajo la copa de ciertos árboles de jardines antiguos aparecen manchas de color rojo oscuro producidas por frutos blandos caídos.



Morus rubra, morera grande de hojas ásperas y vellosas con infrutescencias alargadas púrpura oscuro

□□ □□ · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Si el árbol posee grandes hojas ásperas e infrutescencias alargadas maduras de color casi negro, podría tratarse de la morera roja.

La especie procede del este de Norteamérica y ha sido observada muy raramente en California.

Sus frutos completamente maduros son sabrosos y se comen crudos, pero no deben consumirse las infrutescencias inmaduras ni el látex blanco de las ramas.



Morus rubra, morera grande de hojas ásperas y vellosas con infrutescencias alargadas púrpura oscuro

Douglas Goldman (DouglasGoldman) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio que suele medir entre ocho y quince metros de altura, a veces más, con una copa redondeada y corteza grisácea que se vuelve áspera con el tiempo.

Las hojas son simples, alternas, frecuentemente grandes, anchamente ovadas o acorazonadas, con borde dentado y punta aguda.

En los brotes jóvenes algunas hojas pueden presentar lóbulos.

La cara superior de la hoja es claramente áspera; el envés normalmente está cubierto por una pubescencia suave.

Las flores son diminutas y verdosas y se agrupan en inflorescencias cortas y colgantes. Las flores masculinas y femeninas pueden desarrollarse por separado.

El fruto maduro no es una baya individual, sino un conjunto de numerosos frutos pequeños y jugosos unidos en una infrutescencia alargada de aproximadamente dos a tres centímetros.

Primero tiene color verde blanquecino; luego se vuelve rojo y, al madurar por completo, púrpura oscuro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora incluye aproximadamente dos observaciones de Morus rubra en California y no la considera una especie nativa del estado.

Por tanto, no es una baya silvestre abundante de las estribaciones ni un árbol característico del valle de Sacramento.

Algunos ejemplares aislados pueden mantenerse en jardines antiguos, colecciones botánicas y cerca de poblaciones donde se plantaron moreras.

Es importante recordar que Morus rubra se cruza con la morera blanca; por eso resulta difícil determinar la identidad de un árbol a partir de un solo fruto.

En determinadas plantaciones urbanas aparecen híbridos.

No se recoge cosecha en terrenos privados sin autorización.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas brotan en primavera y, simultáneamente o poco después, aparecen pequeñas inflorescencias semejantes a amentos.

Las infrutescencias crecen a principios de verano y maduran gradualmente, generalmente entre junio y agosto, aunque las fechas dependen de la temperatura y el lugar.

Para comer sirven únicamente las infrutescencias más oscuras y blandas, que se separan fácilmente del pedúnculo.

Los frutos rojos y firmes todavía están inmaduros. Aunque se parezcan a una frambuesa, no deben comerse.

Con calor, los frutos que caen al suelo fermentan rápidamente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Infrutescencias completamente maduras. Plants For A Future confirma expresamente que Morus rubra se consume cruda.

La pulpa es jugosa, dulce y ligeramente ácida.

Puede comerse inmediatamente después de recogerla de una rama limpia, aplastarse en frío o secarse naturalmente sin calentamiento, siempre que no aparezca moho.

Contiene muchas semillas pequeñas que suelen ser blandas al masticarlas.

Calflora advierte por separado sobre la toxicidad de los frutos inmaduros y el látex.

No deben probarse ni utilizarse para preparar bebidas.

Las hojas y brotes jóvenes aparecen en algunas descripciones alimentarias, pero no existe una confirmación independiente suficientemente clara del procesamiento crudo seguro de esta especie.

Por ello, esta ficha recomienda exclusivamente frutos maduros.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Morus alba, la morera blanca, es mucho más frecuente en California, y sus infrutescencias maduras pueden ser blancas o incluso negras.

El color por sí solo no permite distinguirla de la morera roja.

En Morus nigra las hojas suelen ser más gruesas y ásperas, el árbol frecuentemente es menor y permanece principalmente en jardines.

Las zarzamoras maduran sobre tallos arbustivos espinosos, no sobre árboles altos.

Si se sospecha que un árbol es un híbrido o se desconoce su especie, no debe inferirse la seguridad alimentaria solo a partir de su parecido externo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12684
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Morus+rubra
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Morus_rubra_(fruit)

Neltuma odorata — vainas dulces del mezquite del desierto

Neltuma odorata

Durante el verano, en el cauce seco de un desierto del sur de California puede verse un árbol bajo de copa fina y abierta, con largas vainas de color amarillo pajizo.



Neltuma odorata, árbol desértico de hojas bipinnadas con espinas y vainas largas color amarillo pajizo

Joe Decruyenaere (pixeltoo) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Por fuera parece espinoso y poco acogedor, pero la pulpa de las vainas maduras puede ser notablemente dulce.

Es uno de los mezquites del sur desértico, una planta en la que la parte alimentaria es precisamente la vaina, no el follaje verde.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol o arbusto grande, normalmente de tres a nueve metros de altura y a veces más, con ramas extendidas y raíces profundas.



Neltuma odorata, árbol desértico de hojas bipinnadas con espinas y vainas largas color amarillo pajizo

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En los brotes jóvenes pueden encontrarse espinas fuertes dispuestas por parejas.

Las hojas son bipinnadas: del pecíolo común salen ramas pinnadas, y sobre estas se alinean numerosos folíolos estrechos y pequeños.

Desde la primavera aparecen racimos largos y cilíndricos de diminutas flores amarillo verdosas.

Después se desarrollan legumbres estrechas, generalmente rectas o ligeramente curvadas, que pasan del verde al amarillo pajizo.

En la vaina madura se seca parcialmente la capa exterior; dentro hay cubiertas seminales densas y duras.

En literatura antigua las plantas californianas aparecen a menudo bajo el nombre Prosopis glandulosa var. torreyana.

Las fuentes taxonómicas modernas utilizan también el nombre Neltuma odorata.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

En California esta planta se relaciona principalmente con los desiertos del sudeste: llanuras arenosas, depresiones, cauces antiguos y lugares donde las raíces pueden alcanzar humedad profunda.

Es especialmente característica de las regiones situadas al pie de las montañas de San Bernardino y de los alrededores del valle de Coachella, así como de ciertos sectores del condado de Imperial.

No es de esperar este árbol en la vegetación natural de los alrededores de Sacramento.

Los ejemplares próximos a aparcamientos y zonas ajardinadas pueden haber sido plantados y tratados regularmente con productos químicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de una primavera cálida, los racimos de flores dan paso a vainas verdes.

Su desarrollo depende de las lluvias invernales y de la disponibilidad de humedad en el suelo.

La pulpa dulce se desarrolla mejor en las vainas completamente maduras, normalmente desde comienzos de verano hasta principios de otoño.

Una vaina seca puede permanecer mucho tiempo colgada de una rama, pero el mes del calendario no confirma por sí solo su calidad.

No se recogen vainas dañadas, ennegrecidas ni cubiertas de moho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Vaina madura, especialmente su pulpa dulce. El USDA describe la pulpa azucarada de las vainas del mezquite de miel como alimento utilizado sin calentamiento previo.

Lo importante no es solamente la forma exterior de la vaina, sino su completa maduración y limpieza.

Masa alimentaria seca. Tradicionalmente se molían las vainas maduras y secas para obtener un polvo ligeramente dulce.

Puede mezclarse con agua fría.

Esta harina contiene partes de la vaina, pero no se deben intentar romper las semillas duras con los dientes.

No hay una confirmación independiente del consumo crudo seguro de hojas jóvenes, corteza, raíces o flores de este taxón para la alimentación aquí descrita; por eso quedan excluidas.

El sabor dulce tampoco justifica recoger vainas de suelos contaminados, cerca de autopistas o aguas residuales.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El mezquite de fruto en tirabuzón, Strombocarpa pubescens, tiene vainas muy llamativas enrolladas en espirales, mientras las del mezquite de miel son relativamente rectas.

En otro mezquite del suroeste, Neltuma velutina, las hojas y brotes suelen resultar más aterciopelados. Un solo rasgo no permite determinar una especie exacta con seguridad.

En el palo verde azul, Parkinsonia florida, la corteza es verde y las flores son mayores y de amarillo más intenso.

Varias leguminosas ornamentales tienen vainas parecidas, pero los usos alimentarios del mezquite no deben atribuirse a ellas.

Es necesario identificar el árbol examinando conjuntamente brotes, hojas bipinnadas, flores y frutos maduros.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=14746
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_prglt.pdf
- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:77303754-1

Ocimum basilicum — hojas especiadas y flores frescas de huertos

Ocimum basilicum

Durante el verano, en un antiguo bancal o junto a una cerca soleada puede permanecer una pequeña mata de hojas lisas y aromáticas.



Ocimum basilicum, albahaca de hojas ovales lisas y tallos cuadrados con pequeñas flores blancas o lilas agrupadas

Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Al frotar una hoja entre los dedos se percibe un olor dulce y especiado con matices de clavo o anís.

Después se desarrollan en las puntas racimos de pequeñas flores blancas o lilas bilabiadas.

Es la albahaca aromática, una hierba cultivada que muy raramente se registra fuera de los jardines de California.

Las hojas y las flores frescas están confirmadas como comestibles crudas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

En el clima californiano es normalmente una herbácea anual de unos veinte a setenta centímetros de altura, aunque en condiciones sin heladas puede vivir más tiempo.

El tallo es erecto, cuadrangular, verde o púrpura y ramificado.

Las hojas son opuestas, ovaladas, lisas o ligeramente arrugadas, con margen entero o débilmente dentado y pecíolos visibles.

Al frotarlas, sus células glandulares desprenden un fuerte aroma especiado.

Las flores se agrupan en pequeños verticilos que forman una inflorescencia terminal semejante a una espiga.

Son bilabiadas, de color blanco, rosado o lila.

Después de florecer se forman en cada cáliz varias núculas pequeñas y oscuras que, al mojarse, quedan cubiertas de una capa mucilaginosa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Ocimum basilicum como planta no nativa, con aproximadamente diez hallazgos fuera de cultivo, principalmente en condados meridionales y costeros.

Casi siempre la albahaca está vinculada con huertos, cultivos en recipientes, compost o plántulas que nacieron de semillas caídas.

En el valle de Sacramento se cultiva con riego, pero durante el verano, sin agua, las hojas tiernas pierden calidad rápidamente.

La planta muere con las heladas.

Los huertos antiguos y parcelas abandonadas pueden estar contaminados. Tampoco se recolecta cosecha de plantaciones privadas sin permiso.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de un periodo estable de calor primaveral germinan las primeras hojas.

La vegetación más tierna crece a finales de primavera y en verano, cuando las plantas reciben agua regularmente.

Con el calor la albahaca comienza a producir racimos florales y, hacia finales de verano y otoño, numerosas núculas oscuras.

Las flores frescas también pueden utilizarse como condimento, aunque las hojas a veces adquieren un sabor más intenso después de comenzar la floración masiva.

Con las primeras noches frías la parte aérea se deteriora rápidamente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas y flores frescas. Plants For A Future confirma expresamente su uso crudo en Ocimum basilicum.

Las hojas blandas pueden picarse finamente y añadirse a tomates, verduras, legumbres u otros alimentos fríos.

Su aroma es intenso y bastan unas pocas.

Las flores blancas o lilas también pueden comerse crudas como pequeño condimento especiado.

Con tiempo seco, las hojas pueden dejarse secar naturalmente a la sombra sobre una malla limpia, para utilizarlas después como condimento sin calentamiento.

Las semillas de esta especie se consumen a veces tras remojarlas en agua, como adición mucilaginosa, pero no se recomienda ese método en el campo con plántulas espontáneas de origen desconocido.

El aceite esencial no es un sustituto alimentario de las hojas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ocimum americanum y algunas variedades cultivadas de albahaca son parecidas y pueden venderse con nombres que se solapan.

Las diferencias se encuentran en la forma de las hojas, las brácteas y la estructura del cáliz floral.

La hierbabuena Mentha spicata normalmente tiene hojas más marcadamente dentadas y otro tipo de inflorescencia alargada.

El orégano Origanum vulgare produce hojas menores y grupos florales más densos.

Un olor característico no basta para identificar una planta: muchas lamiáceas tienen aromas especiados.

Es importante observar las hojas opuestas, el tallo cuadrangular y las flores bilabiadas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12703
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ocimum+basilicum

Oemleria cerasiformis — ciruela de Oregón de flores tempranas

Oemleria cerasiformis

A principios de primavera, cuando muchos arbustos caducifolios siguen desnudos, aparecen sobre ramas finas numerosos grupos de flores blanquecinas y colgantes.



Oemleria cerasiformis, arbusto caducifolio de hojas alargadas, racimos colgantes de flores blancas y pequeñas drupas oscuras

brewbooks · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

A comienzos de verano esas flores dan paso a pequeños frutos, primero naranja rojizos y luego casi negros.

Los frutos completamente maduros de osoberry pueden comerse frescos, aunque su sabor no es tan dulce como el de una ciruela de jardín.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio alto, a menudo de dos a cinco metros, con ramas delgadas y arqueadas.

Las hojas son simples, alternas, oblongas, generalmente de cinco a doce centímetros de longitud.

Se estrechan hacia la punta y hacia la base; el margen suele ser entero o ligeramente ondulado.

La cara inferior de la hoja es más clara.

En las ramillas finas se distinguen lenticelas claras.

Las flores tienen cinco pétalos claros y se reúnen en pequeños racimos colgantes.

Las flores masculinas y femeninas normalmente se encuentran en arbustos distintos.

Los frutos son ovalados, de aproximadamente un centímetro, y contienen un hueso duro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera la especie nativa de California.

Crece en bosques septentrionales y costeros, cañones húmedos y bordes forestales, a veces en bosques mixtos perennifolios.

Donde hay humedad suficiente puede formar grupos.

No es un árbol frutal silvestre habitual en las calles secas de Sacramento.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores de osoberry aparecen muy temprano, a veces antes de que se hayan desplegado completamente las hojas.

Los frutos se desarrollan durante la primavera y se oscurecen a finales de esa estación o a principios de verano.

En la costa septentrional y en laderas más altas pueden madurar más tarde.

Con frecuencia, las aves consumen los frutos maduros casi de inmediato.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos maduros. Oregon State University describe los frutos casi negros y maduros como aptos para comer, aunque pueden tener un sabor astringente.

La envoltura blanda y fresca del fruto se separa del hueso.

Los frutos verdes o solamente enrojecidos suelen ser todavía astringentes.

Aquí no se recomienda consumir sin fuego hojas jóvenes ni huesos, aunque las hojas desprendan un olor inusual parecido al pepino.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pueden parecerse los frutos pequeños de las ciruelas verdaderas del género Prunus.

Sin embargo, en osoberry aparecen muy temprano racimos colgantes de flores blancas, y las hojas tienen una forma oblonga y entera característica.

En muchos Prunus las flores tienen otra disposición y estructura.

Al comer frutos de especies con hueso nunca se mastican ni se trituran los huesos: no forman parte de la pulpa comestible.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5879
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/oemleria-cerasiformis
- https://plantdatabase.kpu.ca/PlantPrint/oece

Opuntia basilaris — cola de castor, flores rosas y frutos del desierto

Opuntia basilaris

En el desierto de Mojave, entre el suelo pedregoso, a veces se alza un cactus bajo de segmentos planos y redondeados que recuerdan la cola de un castor. En primavera, sobre ellos se abren grandes flores de color rosa intenso.



Opuntia basilaris, cactus bajo de segmentos planos ovalados gris azulados y grandes flores rosa intenso

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Es Opuntia basilaris, el nopal cola de castor, una especie nativa del suroeste de Norteamérica. Tiene frutos comestibles que tradicionalmente se consumían frescos.

Sin embargo, la casi completa ausencia de espinas largas puede resultar engañosa: la superficie está cubierta por innumerables gloquidios diminutos, capaces de clavarse durante mucho tiempo en la piel y las mucosas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La planta suele ser baja y crecer extendiéndose hacia los lados, formando grupos de segmentos planos y redondeados.



Opuntia basilaris, cactus bajo de segmentos planos ovalados gris azulados y grandes flores rosa intenso

National Park Service · Public domain · Wikimedia Commons

Cada segmento tiene forma de espátula ancha o «cola» ovalada, es verde grisáceo o azulado y tiene varios centímetros de grosor.

Muchos ejemplares carecen de espinas largas y grandes. Aun así, sobre toda la superficie se encuentran numerosas aréolas de las que surgen cerdas extremadamente cortas: los gloquidios.

Bajo el sol pueden parecer puntos rojizos.

Los segmentos nuevos crecen sobre los extremos de los antiguos.

En primavera aparecen yemas en el margen superior de las paletas y después grandes flores rosa frambuesa con numerosos pétalos.

Tras la floración se forman frutos relativamente pequeños y alargados, primero verdes y luego parduzcos o rojizos.

El fruto maduro contiene pulpa blanda con semillas; su piel exterior también puede llevar gloquidios.

Desde lejos, la mata puede parecer casi segura al tacto, pero esa impresión es completamente falsa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Opuntia basilaris es nativa de California, especialmente característica del desierto de Mojave y Anza-Borrego, con numerosos registros en Inyo, San Bernardino, Riverside, San Diego y las regiones orientales.

No es un cactus silvestre habitual del valle de Sacramento.

Existe una limitación botánica especialmente importante: entre sus variedades hay taxones protegidos.

La variedad treleasei está amenazada de extinción tanto a nivel federal como en California, y la variedad brachyclada es rara.

Estas variedades no deben recolectarse.

Incluso en la variedad basilaris común, puede estar prohibida la recolección dentro de parques nacionales y reservas.

Para obtener alimento se necesita un lugar donde la recolección esté permitida y una identificación segura, no simplemente una planta visible desde el sendero.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los segmentos permanecen verdes todo el año, aunque durante sequías intensas pueden arrugarse.

En los desiertos californianos la floración ocurre normalmente en primavera, especialmente después de las lluvias invernales.

Según el lugar, las flores rosas se abren entre marzo y mayo.

Más tarde se desarrollan los frutos verdes.

La maduración completa suele producirse a finales de primavera y durante el verano, con variaciones según la altitud y el clima.

Los frutos pueden secarse directamente sobre la planta; no todo fruto pardo sigue estando fresco y apto para comer.

Las flores llamativas de primavera ayudan a identificar la especie, pero la pulpa blanda madura aparece después.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos completamente maduros. Una revisión etnobotánica gubernamental sobre Nevada Test Site documenta que se desprendían los frutos carnosos de Opuntia basilaris var. basilaris y se comían frescos.

Se utiliza exclusivamente la parte interior blanda, después de retirar por completo la piel y todos los gloquidios.

Incluso unas pocas cerdas casi invisibles pueden causar una irritación dolorosa de la lengua y la garganta.

Limpieza en frío. El fruto se sujeta con una herramienta, nunca con los dedos desnudos. Se corta, se retira toda la superficie exterior junto con las aréolas y se revisa cuidadosamente la pulpa.

Si no puede garantizarse la eliminación completa de los gloquidios, el fruto no debe comerse.

Un simple enjuague con agua es insuficiente.

Aunque de algunas otras opuntias se consumen también paletas jóvenes peladas, para Opuntia basilaris las fuentes específicas empleadas confirman ante todo los frutos.

Por ello no se incluyen aquí las paletas, las flores ni las raíces.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Opuntia ficus-indica, el nopal de cultivo, suele alcanzar un tamaño mucho mayor y posee otros tipos de frutos y segmentos; se trata en una ficha propia.

Opuntia engelmannii también forma grandes paletas planas, pero difiere en las espinas y el tamaño general.

Opuntia basilaris se caracteriza por sus matas bajas con «colas de castor», segmentos redondeados y azulados, flores rosas y numerosos gloquidios cortos.

No debe confundirse la ausencia de espinas largas con ausencia de peligro.

Es fundamental no tocar las variedades raras: distinguirlas puede ser difícil para una persona no especializada.

Ante cualquier duda, se renuncia a la recolección.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5926
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5929
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5928
- https://www.osti.gov/servlets/purl/137690
- https://conservationgardenpark.jvwcd.gov/plants/1055/beavertail-cactus

Opuntia chlorotica — paletas redondas y frutos púrpuras del desierto

Opuntia chlorotica

En las colinas pedregosas del sudeste de California crece una opuntia que con el tiempo adquiere un aspecto casi arbóreo.



Opuntia chlorotica, cactus de tallo algo leñoso con paletas redondas azul verdosas, espinas doradas y frutos púrpuras

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sobre un tronquito espinoso se elevan numerosos segmentos redondos de color verde grisáceo, como pequeños discos unidos unos a otros.

En primavera aparecen flores amarillas y más tarde se desarrollan frutos púrpuras.

La pulpa de los frutos completamente maduros de esta especie puede comerse cruda, pero para ello hay que eliminar por completo las espinas y los gloquidios casi invisibles.



Opuntia chlorotica, cactus de tallo algo leñoso con paletas redondas azul verdosas, espinas doradas y frutos púrpuras

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un cactus perenne de tronco engrosado y espinoso, normalmente de uno a dos metros de altura, a veces más.

Los segmentos planos son predominantemente redondos, de unos diez a veinte centímetros de diámetro, azul verdosos o verde grisáceos.

En la superficie aparecen aréolas dispuestas con regularidad.

Cada aréola puede contener varias espinas largas amarillas o doradas y, junto a ellas, manojos de gloquidios minúsculos y quebradizos.

Las espinas antiguas se oscurecen.

Las flores son grandes, normalmente amarillas, a veces con un matiz rojizo en el centro.

Al madurar, la piel de los frutos se vuelve violeta o púrpura.

En el interior la pulpa puede ser clara, con un matiz rosado y numerosas semillas duras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Según Plants of the World Online de Kew, la especie crece naturalmente en el sudeste de California y en los estados desérticos vecinos.

En California es característica de las laderas rocosas del este de Mojave Desert, Anza-Borrego y determinadas estribaciones montañosas desde San Bernardino hasta San Diego.

Calflora incluye Opuntia chlorotica entre las plantas nativas.

No es una especie de bosques costeros ni una planta habitual del valle de Sacramento.

En las reservas naturales puede estar completamente prohibida la recolección de cactus.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores amarillas aparecen principalmente en primavera, aproximadamente entre abril y junio según la altitud.

Después de la floración, los frutos aumentan de tamaño durante el verano y terminan de madurar en la segunda mitad de la estación cálida.

En una misma mata pueden encontrarse frutos inmaduros verdosos junto a otros púrpuras.

La recolección solo resulta apropiada cuando se ha confirmado la madurez completa y la piel ha adquirido un tono intenso.

En laderas muy secas la cosecha puede ser escasa.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Fruto maduro. La guía botánica especializada Useful Temperate Plants describe expresamente los frutos de Opuntia chlorotica como aptos para el consumo crudo.

Se consideran menos sabrosos que los de algunas opuntias próximas, pero constituyen una parte alimentaria documentada específicamente para esta especie.

Es necesario retirar toda la piel exterior con sus aréolas y los gloquidios diminutos.

Únicamente se come la pulpa interior ya limpia.

Si se machaca en frío, las semillas duras pueden retirarse mediante un colador.

De otras opuntias se consumen paletas jóvenes crudas, pero no existe para esta especie una descripción independiente suficientemente fiable de ese procedimiento.

Por ello, **aquí no se recomiendan las paletas jóvenes**.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Opuntia engelmannii suele tener paletas ovaladas mayores y otro tipo de crecimiento.

Opuntia basilaris generalmente es más baja y presenta segmentos más planos que desde lejos parecen casi sin espinas, aunque están cubiertos de gloquidios.

Opuntia chlorotica se reconoce especialmente por sus segmentos redondos, grandes espinas doradas y tronco que se vuelve leñoso.

El color del fruto no basta por sí solo para identificar la especie.

Aunque se retiren las espinas visibles, los gloquidios microscópicos pueden lesionar la lengua y la garganta.

Si no se dispone de herramientas para una limpieza segura, es preferible dejar el fruto en la planta.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5931

- https://temperate.theferns.info/plant/Opuntia%2Bchlorotica
- https://ucanr.edu/sites/RiversideMG/files/390058.pdf

Opuntia engelmannii — frutos carmesí y nopales tiernos

Opuntia engelmannii

En los lugares pedregosos y calurosos del sudeste desértico de California puede crecer un cactus arbustivo de grandes segmentos planos y verdes.



Opuntia engelmannii, cactus arbustivo de grandes paletas ovaladas con espinas y frutos carmesí maduros

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En primavera se abren sobre él grandes flores amarillas y después maduran frutos de color frambuesa.

La opuntia de Engelmann ofrece dos partes distintas que pueden consumirse sin fuego: la pulpa de frutos completamente maduros y las paletas muy jóvenes, después de retirar totalmente las espinas y los gloquidios.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El cactus se ramifica desde el suelo y a veces alcanza uno o dos metros de altura y varios metros de anchura.



Opuntia engelmannii, cactus arbustivo de grandes paletas ovaladas con espinas y frutos carmesí maduros

Heinrich Pniok (Alchemist-hp) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Su tallo está formado por grandes segmentos planos, ovalados o redondeados, normalmente de quince a cuarenta centímetros de longitud, de color verde azulado o verde intenso.

Por toda la superficie hay aréolas con varias espinas grandes y rígidas y grupos casi invisibles de pequeños pelos ganchudos: los gloquidios.

Las flores normalmente son grandes y amarillas, en ocasiones con matices anaranjados o rojizos.

Los frutos maduros son alargados, con pulpa jugosa de intenso color púrpura o frambuesa y numerosas semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Opuntia engelmannii como especie nativa, aunque en el estado se han registrado relativamente pocas observaciones en comparación con otras opuntias más habituales.

En California se encuentra principalmente en zonas desérticas y sudorientales, cerca de la frontera con Arizona, en laderas secas de grava entre arbustos del desierto.

En el valle de Sacramento no es una especie silvestre abundante.

En áreas desérticas protegidas no se pueden cortar paletas ni recoger frutos sin autorización.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las paletas verdes nuevas y tiernas aparecen en primavera después de las precipitaciones invernales, antes de engrosarse y desarrollar numerosas espinas.

Las grandes flores se abren en primavera y a comienzos de verano.

Durante el verano los frutos aumentan de tamaño y normalmente adquieren tonos púrpuras a finales de esa estación o a comienzos de otoño.

Una única mancha roja sobre la piel no permite establecer la madurez: todo el fruto debe haber adquirido el color adecuado y tener pulpa jugosa madura.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos maduros. Se elimina toda la piel exterior con las aréolas y los gloquidios y, después, se come únicamente la pulpa interior púrpura y limpia.

Contiene numerosas semillas duras; al machacarla en frío pueden separarse con un colador.

Paletas jóvenes. El National Park Service indica que los tallos planos jóvenes de Opuntia engelmannii pueden comerse crudos una vez retiradas las espinas.

Pero las espinas grandes visibles son solo una parte del peligro.

Los gloquidios microscópicos deben eliminarse completamente junto con la capa exterior.

Si no es posible asegurar una limpieza total que impida que las pequeñas agujas lleguen a la boca, no se utilizan estas partes crudas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Opuntia phaeacantha, descrita por separado, normalmente presenta segmentos menores y otra disposición de las espinas, aunque puede parecerse mucho.

Opuntia littoralis está asociada a la costa y se distingue por el conjunto de caracteres de sus paletas y flores.

En Opuntia ficus-indica las paletas a menudo son mayores y la planta suele estar cultivada.

No es posible distinguir opuntias de diferentes especies por el color de un solo fruto rojo.

Los gloquidios penetran en la piel y en las mucosas incluso cuando la superficie parece lisa.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9170
- https://www.nps.gov/orpi/learn/nature/cacti.htm
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001258261

Opuntia ficus-indica — higos chumbos y nopales jóvenes

Opuntia ficus-indica

En las regiones cálidas de California, cerca de antiguas fincas, muros de piedra y laderas secas, crecen cactus grandes de segmentos verdes, planos y carnosos.



Opuntia ficus-indica, cactus grande de paletas verdes carnosas con flores amarillas y frutos ovalados rojos y anaranjados

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En sus márgenes superiores aparecen grandes flores amarillas o anaranjadas y, después, frutos ovalados que al madurar se vuelven amarillos, naranjas o púrpura rojizos.

Es Opuntia ficus-indica, el nopal de cultivo o higuera de pala.

Sin fuego se comen la pulpa de los frutos maduros y las paletas jóvenes una vez retiradas cuidadosamente todas las espinas.



Opuntia ficus-indica, cactus grande de paletas verdes carnosas con flores amarillas y frutos ovalados rojos y anaranjados

Frank Schulenburg · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

El peligro práctico principal son los gloquidios, casi invisibles.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un cactus grande de porte arbustivo o arbóreo.

En los ejemplares viejos, los segmentos inferiores se vuelven leñosos, mientras que por encima se extienden cadenas ramificadas de segmentos ovalados, planos y carnosos llamados cladodios.

En algunas variedades hay pocas espinas largas o casi ninguna, pero siguen presentes pequeñas aréolas con gloquidios finos.

Los segmentos jóvenes son más delgados y tiernos; los adultos se engrosan.

Las flores son grandes, de numerosos pétalos, normalmente amarillas y a veces con matices anaranjados.

Se desarrollan en los márgenes de las paletas superiores, no sobre tallos florales separados y largos.

Los frutos se forman directamente a partir de los ovarios florales y tienen forma ovalada o de pera pequeña.

Por fuera conservan aréolas con cerdas espinosas.

Dentro de la piel hay una pulpa jugosa, algo dulce, con numerosas semillas duras que pueden comerse junto con ella.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Opuntia ficus-indica es una especie introducida y cultivada desde hace mucho tiempo en California.

Calflora registra ejemplares asilvestrados, entre otros, en los condados de San Diego, Orange, Los Ángeles, Santa Barbara y San Luis Obispo.

También pueden encontrarse matas grandes y aisladas más al norte, en lugares protegidos.

Es mucho más característica de las costas de clima suave y las laderas cálidas y secas que de las montañas heladas.

No debe llamarse Opuntia ficus-indica a cualquier opuntia de California.

En el sur del estado hay especies nativas, como Opuntia oricola, que se diferencian por el tamaño de las paletas, las espinas y la estructura de las matas.

Un cactus bien cuidado junto a una vivienda puede ser una plantación privada y no un ejemplar silvestre de libre recolección.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los nuevos segmentos planos comienzan a crecer activamente después del calentamiento primaveral.

Las paletas jóvenes más tiernas aparecen en primavera y a comienzos de verano, antes de que la piel se endurezca.

En climas suaves, con suficiente humedad, pueden formarse nuevos brotes también en otros momentos.

La floración se produce normalmente a finales de primavera y comienzos de verano.

Después se forman los frutos, que maduran hacia finales de verano y en otoño, aproximadamente entre agosto y noviembre.

Sobre una misma mata pueden encontrarse frutos ya coloreados y otros todavía verdes.

En invierno los segmentos perennes permanecen verdes, pero eso no significa que existan paletas frescas y tiernas ni una cosecha madura.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos completamente maduros. Se utiliza la pulpa jugosa interior.

La University of California describe Opuntia ficus-indica como cultivo frutal y las guías universitarias sobre el género Opuntia confirman que los frutos maduros y pelados pueden comerse crudos.

Los frutos solo resultan aptos después de retirar la piel junto con todas las aréolas, los gloquidios y las espinas grandes.

Tienen un sabor dulce, a veces ligeramente herbáceo.

Paletas jóvenes. Conocidas como nopales o nopalitos, se utilizan como parte vegetal del cactus.

UC Davis describe específicamente la recolección del crecimiento joven y tierno, antes de volverse grueso y fibroso.

Una guía de NC State Extension sobre opuntias indica que las paletas bien peladas pueden comerse crudas: su pulpa tiene textura mucilaginosa y un sabor ligeramente ácido.

La acidez es mayor a determinadas horas del día.

La calidad de las paletas jóvenes cambia conforme crecen; las viejas y gruesas no sirven para este uso.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Se distingue de otras Opuntia por el tamaño y la forma general de la mata, las paletas grandes, las flores, los frutos y su origen.

Sin embargo, incluso una planta que carezca de espinas largas visibles puede estar cubierta de gloquidios cortos y transparentes.

University of California Agriculture and Natural Resources advierte expresamente que penetran fácilmente en la piel y las mucosas.

Por ello, no es seguro sujetar un fruto con la mano desnuda, morderlo directamente de la planta ni limitarse a quitarle el polvo con una toalla.

No se utilizan opuntias de especie desconocida, frutos podridos ni plantas procedentes de jardines ornamentales tratados.

Si no puede retirarse de manera segura la totalidad de los gloquidios, es preferible renunciar a comer las partes crudas.

FUENTES

Calflora, Opuntia ficus-indica, registros en California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5938 University of California ANR, Know What You Grow: Prickly Pear, Opuntia ficus-indica: https://ucanr.edu/sites/default/files/2025-04/FactSheet_FruitVeg_Prickly%20Pear_2021.08.09.pdf UC Davis, Nopalitos, Cactus Stems, paletas jóvenes tiernas: https://ucanr.edu/sites/default/files/2020-11/339182.pdf NC State University Extension, Opuntia, frutos y paletas pelados y crudos: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/opuntia/ UC ANR, Opuntia spp., gloquidios y protección: https://ucanr.edu/site/plant-safely-drought-tolerant-landscapes/opuntia-spp

Opuntia littoralis — frutos púrpuras en nopales de la costa

Opuntia littoralis

En las laderas secas junto al océano del sur de California, las opuntias forman a menudo amplias almohadillas verdes directamente entre los arbustos.



Opuntia littoralis, cactus costero de paletas verdes ovaladas con espinas y frutos rojo púrpura

NeoPrometheusX · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Durante el verano, en los extremos de los segmentos planos aparecen frutos de color rojo púrpura.

Parecen atractivos, pero su superficie está cubierta tanto de espinas visibles como de gloquidios irritantes, casi invisibles.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un cactus arbustivo perenne que se extiende lateralmente mediante segmentos ovalados y jugosos.

Las «paletas» verdes y planas son en realidad tallos y no hojas.

En toda la superficie se observan pequeñas zonas llamadas aréolas, de donde surgen grupos de espinas.

En Opuntia littoralis los segmentos grandes pueden medir alrededor de veinte centímetros de longitud y la mata alcanza aproximadamente un metro de altura.

Las flores son grandes y se abren en los márgenes de los segmentos.

Pueden ser amarillas, a veces con un matiz rojizo.

Los frutos son ovoides, primero verdosos y después púrpura rojizos cuando maduran.

La especie es variable y distintos ejemplares pueden diferir mucho en la densidad y longitud de sus espinas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es un cactus nativo del chaparral costero y de las comunidades arbustivas del sur del estado.

Se encuentra en Ventura, Los Ángeles, Orange y San Diego, sobre laderas pedregosas, acantilados costeros y terrenos abiertos y secos.

No es una especie silvestre común del valle de Sacramento.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración ocurre principalmente durante primavera y comienzos de verano.

En lugares cálidos pueden aparecer frutos maduros desde junio o julio; algunos ejemplares fructifican más tarde.

El color rojizo por sí solo no confirma que un fruto sea blando y esté completamente maduro.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. Los kumiai recolectaban estos frutos, les retiraban mecánicamente las espinas y después los comían frescos o los secaban.

En el interior hay pulpa jugosa con semillas duras.

Para comer sin calentamiento se utiliza únicamente el fruto maduro y pelado, sin espinas ni gloquidios exteriores.

La entrada de gloquidios en los labios, la lengua o la garganta resulta especialmente dolorosa.

Frotar rápidamente el fruto con la mano no lo vuelve seguro.

Secado natural. Los frutos podían conservarse después de secarlos de forma natural, pero antes debían estar maduros y libres de espinas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otras opuntias del sur de California, incluidas Opuntia ficus-indica y Opuntia oricola, también presentan segmentos planos y frutos comestibles.

La especie no puede identificarse por el color de un solo fruto: deben compararse conjuntamente el tamaño de las paletas, las aréolas, las flores y el lugar donde crece.

En ciertas opuntias las paletas jóvenes se utilizan como verdura, pero las fuentes sobre Opuntia littoralis describen tradicionalmente su cocción o asado.

Esas preparaciones no pertenecen a la alimentación sin fuego de esta ficha.

FUENTES

- University of San Diego, Kumeyaay Garden: https://www.sandiego.edu/kumeyaay-garden/plant.php?ID=20
- San Diego Natural History Museum: https://coasttocactus.sdnhm.org/plants/coast-prickly-pear
- Calflora, Opuntia littoralis: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5940

Opuntia oricola — botones florales y frutos del chaparral

Opuntia oricola

Entre los arbustos de las laderas secas del sur de California crece un cactus de grandes segmentos verdes y planos que recuerdan paletas ovaladas.



Opuntia oricola, cactus arbustivo de paletas grandes verdes espinosas con flores amarillas y frutos rojizos

Satxjoe · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En primavera aparecen flores sobre sus márgenes superiores y después se desarrollan frutos jugosos de tono rojizo.

Es Opuntia oricola, una de las opuntias nativas.

Una descripción histórica del valle de San Pasqual menciona dos partes alimentarias que se consumían frescas: los botones florales y los frutos.



Opuntia oricola, cactus arbustivo de paletas grandes verdes espinosas con flores amarillas y frutos rojizos

Steve Hillebrand, USFWS · Public domain (author claim) · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Opuntia oricola es un cactus de porte arbustivo o arbóreo.

En las plantas viejas la parte inferior se vuelve leñosa y, por encima, se extienden cadenas ramificadas de grandes segmentos planos y redondeados.

Cada uno es verde y carnoso y está cubierto de pequeñas zonas llamadas aréolas, de las cuales salen espinas grandes y cerdas cortas casi imperceptibles.

Los segmentos pueden alcanzar varias decenas de centímetros de longitud.

Las espinas grandes suelen agruparse y resultan muy visibles bajo el sol; los gloquidios pequeños son mucho más difíciles de distinguir.

Sobre las partes superiores de los segmentos viejos aparecen botones florales redondeados.

Las flores suelen ser amarillas, a veces rojizas en la base de los pétalos.

Más adelante, en el mismo lugar, se forman frutos ovalados o casi redondos.

El fruto se inserta directamente en el borde del segmento, no cuelga de una rama larga.

Al madurar, su piel puede volverse roja o púrpura rojiza.

Al igual que sobre las paletas verdes, en su superficie siguen presentes pequeñas aréolas provistas de cerdas espinosas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es una especie nativa del sur de California y de Baja California, México.

Se encuentra en chaparrales costeros, matorrales secos, laderas y valles desde la región de San Diego hasta Los Ángeles.

El valle de San Pasqual es uno de los lugares donde esta opuntia aparece mencionada directamente en una guía histórica de naturaleza de California State Parks.

En condiciones favorables forma agrupaciones visibles, especialmente sobre suelos secos y soleados.

No es habitual en los bosques húmedos del norte de California.

Por tanto, se trata de una planta alimentaria propia de una región geográfica concreta, no de todo el estado.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los segmentos verdes permanecen en la planta durante todo el año.

Pero su presencia continua no significa que sean una parte confirmada de la alimentación cruda de esta especie.

Los botones florales se forman en primavera y a comienzos de verano, antes de abrirse las flores.

Después de la floración se desarrollan los frutos.

En muchas áreas costeras y de estribaciones, los frutos maduros de las opuntias aparecen a finales de verano y en otoño, aproximadamente entre agosto y octubre.

El clima y el lugar exacto modifican esas fechas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Botones florales frescos. California State Parks indica expresamente que los pueblos indígenas del valle de San Pasqual consumían frescos los botones de Opuntia oricola.

La corta temporada de recolección termina al abrirse las flores.

Se trata específicamente de botones florales jóvenes.

La fuente histórica describe por separado las paletas verdes y planas como comida preparada mediante calentamiento; por eso no forman parte de la lista sin fuego.

Frutos maduros. También se comían frescos.

La parte comestible está debajo de la piel: pulpa blanda con semillas.

En muchas opuntias el fruto es dulce o algo ácido, pero el sabor varía bastante entre plantas y temporadas.

Tanto en los frutos como en los botones permanecen espinas grandes y gloquidios casi invisibles.

Una cerda diminuta puede clavarse en las mucosas.

Por ello nunca debe morderse directamente un fruto o botón de la planta ni considerarse segura una piel de aspecto liso.

Antes de probarlos es imprescindible resolver el peligro de las espinas y retirar las partes exteriores espinosas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En el sur de California crecen varias especies de Opuntia, nativas e introducidas.

Se diferencian por la forma y el grosor de los segmentos, el número de espinas, las flores y su distribución geográfica.

Opuntia oricola suele tener segmentos planos grandes, espinas largas bien desarrolladas y ramificación arbustiva.

No deben trasladarse a ella las propiedades alimentarias de las paletas jóvenes de otras opuntias.

La fuente histórica de San Pasqual documenta botones y frutos frescos, mientras que los segmentos verdes se preparaban con calentamiento.

FUENTES

- California State Parks, San Pasqual Battlefield State Historic Park Nature Trail, parada 11 — Opuntia oricola: https://www.parks.ca.gov/pages/655/files/SanPasqualNatureTrailGuide_FINAL120314.pdf
- Calflora, Opuntia oricola, distribución botánica: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5948
- Wikimedia Commons, colección de imágenes de Opuntia oricola: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Opuntia_oricola

Opuntia phaeacantha — frutos jugosos y paletas jóvenes peladas

Opuntia phaeacantha

Lejos del océano, entre piedras y arbustos desérticos dispersos, pueden encontrarse opuntias bajas de segmentos planos y ovalados.



Opuntia phaeacantha, cactus bajo de segmentos verdes ovalados, espinas largas y flores amarillas con frutos púrpura rojizos

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En primavera aparecen grandes flores amarillas por encima de las espinas y, hacia finales de la estación cálida, las sustituyen frutos carnosos de color rojo púrpura.

En el interior pueden ser jugosos y algo dulces; sin embargo, su superficie exterior exige especial atención.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un cactus rastrero o que forma matas bajas.



Opuntia phaeacantha, cactus bajo de segmentos verdes ovalados, espinas largas y flores amarillas con frutos púrpura rojizos

Sadambio · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Los segmentos verdes tienen forma ovalada, a menudo de diez a veinticinco centímetros de longitud, y se unen formando cadenas ramificadas.

La planta puede elevarse aproximadamente de treinta a noventa centímetros y extenderse varios metros hacia los lados.

De las aréolas de los segmentos salen espinas largas y rígidas, a veces orientadas hacia abajo o hacia los lados.

Junto a ellas se encuentran gloquidios extremadamente finos.

Las flores son grandes, normalmente amarillas y ocasionalmente con el centro más rojizo.

Los frutos carnosos se vuelven rojos o púrpuras.

Los maduros son perceptiblemente blandos, pero siguen conservando las pequeñas cerdas peligrosas.

Las distintas poblaciones de este complejo de opuntias son muy variables y pueden hibridarse con especies próximas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

En California la especie está vinculada con las regiones secas del sur y el este del estado: zonas desérticas, laderas rocosas, bosques abiertos de pinos piñoneros y enebros y ciertos valles montañosos.

No es una opuntia habitual y abundante de los céspedes regados de Sacramento.

En hábitats favorables forma matas anchas y fácilmente visibles.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La principal floración ocurre a finales de primavera y comienzos de verano.

Los frutos crecen durante los meses cálidos y maduran sobre todo desde mediados de verano hasta otoño.

En las zonas altas y después de una primavera fría, su maduración puede retrasarse.

El color del fruto no sustituye la comprobación de su madurez completa.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. Para Opuntia phaeacantha se ha documentado expresamente el uso tradicional de frutos frescos.

Después de retirar completamente las espinas y los gloquidios, puede comerse la pulpa jugosa con sus semillas.

Los frutos también se secaban naturalmente para conservarlos como alimento de una temporada posterior.

La piel exterior que conserve restos de cerdas no debe considerarse comestible.

Segmentos verdes jóvenes. Una guía universitaria de extensión agrícola admite su consumo crudo después de retirar todas las espinas.

Su textura es mucilaginosa y resulta difícil limpiarlos correctamente.

Para una persona sin experiencia, debido a los gloquidios, es más práctico limitarse a frutos cuya limpieza segura ya se domina.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Opuntia basilaris, descrita por separado, suele carecer casi por completo de espinas largas sobre sus segmentos planos.

Opuntia phaeacantha presenta con más frecuencia grupos de espinas grandes y visibles.

Hay numerosas formas híbridas; en ciertos casos determinar la especie requiere examinar las flores y usar una clave botánica comparativa.

No debe probarse un cactus desconocido por un único carácter, como tener una «paleta redonda».

FUENTES

- NC State Extension, Opuntia phaeacantha: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/opuntia-phaeacantha/
- National Park Service, revisión de la opuntia: https://www.govinfo.gov/content/pkg/GOVPUB-I29-PURL-gpo136141/pdf/GOVPUB-I29-PURL-gpo136141.pdf
- California Academy of Sciences, Opuntia phaeacantha: https://research.calacademy.org/research/Botany/wildflow/wildflowers.asp?w_id=94

Origanum vulgare — hojas y flores aromáticas de orégano

Origanum vulgare

En una ladera soleada junto a una antigua finca, durante el verano, pueden elevarse brotes bajos de pequeñas hojas aromáticas opuestas.



Origanum vulgare, tallos cuadrados con hojas ovaladas opuestas y grupos ramificados de flores rosadas y lilas

Wilfredor · CC0 · Wikimedia Commons

Hacia sus extremos los tallos se ramifican y se abren flores pequeñas de color rosa lila.

Al frotar suavemente una hoja aparece el conocido aroma del orégano.

Es Origanum vulgare, una planta que en California se cultiva sobre todo como especia y solo en ocasiones persiste sin cuidados.



Origanum vulgare, tallos cuadrados con hojas ovaladas opuestas y grupos ramificados de flores rosadas y lilas

Sten Porse (Sten) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas pueden utilizarse crudas, sin calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne de rizomas cortos rastreros y tallos erectos y cuadrangulares, normalmente de veinte a sesenta centímetros de altura.

Las hojas se disponen de forma opuesta, sobre pecíolos cortos.

Son ovaladas, de uno a cuatro centímetros de longitud, con margen entero o apenas dentado.

Al frotarlas desprenden un intenso aroma gracias a sus glándulas productoras de aceites esenciales.

En la parte superior del tallo se forman grupos cortos y densos de flores, semejantes a pequeñas espigas reunidas en inflorescencias ramificadas.

Las brácteas son a menudo rosadas o púrpuras.

Las propias flores son bilabiadas, con una corola pequeña lila, púrpura o rosada.

Tras la floración maduran cuatro pequeñas núculas dentro del cáliz.

Los tallos inferiores viejos se vuelven leñosos y ásperos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Origanum vulgare como especie no nativa, con unas pocas decenas de observaciones.

En California aparece con mayor frecuencia junto a jardines, antiguos huertos y asentamientos.

Existen hallazgos aislados en Sonoma, Santa Cruz, Orange, Santa Barbara, Yolo y Sacramento.

En el chaparral seco no debe identificarse automáticamente como orégano cualquier subarbusto bajo y aromático.

En terrenos privados y céspedes tratados la recolección no está autorizada o no resulta segura.

Las variedades ornamentales cultivadas pueden diferir en aroma y tamaño de las hojas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con suficiente humedad aparecen hojas nuevas en primavera.

Durante los inviernos suaves californianos la planta puede conservar parte de su follaje verde.

Los brotes más tiernos se desarrollan en primavera y a principios de verano.

La floración empieza habitualmente durante el verano y las inflorescencias permanecen hasta comienzos de otoño.

En una sequía calurosa las hojas inferiores se vuelven duras; donde existe riego pueden desarrollarse otras puntas blandas.

La planta puede recolectarse como condimento antes y durante la floración, pero para comerla fresca se eligen las hojas pequeñas y jóvenes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas. Plants For A Future confirma por separado el consumo crudo del orégano como hierba aromática.

Unas pocas hojas jóvenes pueden picarse finamente y añadirse a verduras, legumbres u otros alimentos fríos preparados.

Su aroma intenso hace innecesaria una porción grande.

Flores. También se describen como comestibles y pueden añadirse en pequeñas cantidades, siempre que la planta esté identificada con certeza.

Para conservarlas, las hojas pueden secarse naturalmente sobre una malla limpia, sin calentamiento, y después desmenuzarse para obtener un condimento seco.

No debe consumirse el aceite esencial concentrado como equivalente alimentario de una hoja fresca.

Las raíces y los tallos leñosos y rígidos quedan excluidos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La mejorana Origanum majorana se parece en el aroma y el porte, pero generalmente tiene hojas más suaves, grisáceas y vellosas y otra estructura de inflorescencias.

La monardela nativa Monardella villosa también es especiada, aunque sus flores están agrupadas en cabezuelas más redondas y presenta otros caracteres botánicos.

En Mentha spicata las hojas suelen ser mayores y más marcadamente dentadas, mientras que las flores forman espigas alargadas.

El orégano tiene márgenes foliares menos dentados y grupos florales más pequeños.

El olor por sí solo no basta para identificar una planta: es necesario examinar la disposición de las hojas, las flores y el tallo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5960
- https://pfaf.org/USER/plant.aspx?latinname=Origanum+vulgare

Oxalis pes-caprae — flores amarillas y hojas ácidas tras las lluvias

Oxalis pes-caprae

A finales de invierno, sobre las laderas herbosas de California, puede extenderse una alfombra verde y densa sobre la que brillan decenas de flores amarillas.



Oxalis pes-caprae, tapiz de hojas trifoliadas acorazonadas con grupos de grandes flores amarillas de cinco pétalos

Daniel Feliciano · Public domain · Wikimedia Commons

Cada planta tiene tres folíolos acorazonados sobre un pecíolo largo y un tallo floral que sostiene varias flores vistosas.

Es Oxalis pes-caprae, el vinagrillo del Cabo, introducido desde Sudáfrica y muy extendido por la costa californiana.

Sus hojas y flores pueden comerse crudas en cantidades muy pequeñas, pero debido a la elevada concentración de ácido oxálico son más bien un condimento ácido y no verdura para una ensalada grande.



Oxalis pes-caprae, tapiz de hojas trifoliadas acorazonadas con grupos de grandes flores amarillas de cinco pétalos

Daniel Feliciano · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba bulbosa perenne y baja, normalmente de diez a treinta centímetros de altura.

De pequeños bulbos subterráneos salen pecíolos largos y jugosos, cada uno con exactamente tres folíolos redondeados y acorazonados, profundamente escotados en la punta.

Los folíolos suelen plegarse cuando el cielo está nublado y al anochecer.

Los tallos florales individuales, sin hojas, se elevan un poco por encima del follaje y sostienen varias flores sobre pedicelos largos.

Cada flor es amarillo intenso, de aproximadamente dos a tres centímetros de diámetro, con cinco pétalos y cinco sépalos pequeños.

En California la planta se propaga principalmente por bulbillos subterráneos, no por semillas, y forma colonias densas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra miles de observaciones de Oxalis pes-caprae.

California Invasive Plant Council destaca su presencia a lo largo de la costa, las cordilleras costeras y el valle de Sacramento, entre praderas litorales, robledales, céspedes urbanos, jardines, arcenes y campos antiguos.

Puede desplazar las hierbas primaverales nativas y se considera invasora.

Su abundancia no demuestra que todos los lugares sean seguros para recolectarla: en parques urbanos se utilizan herbicidas, las carreteras producen mucho polvo y las zonas frecuentadas por animales pueden estar contaminadas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las primeras lluvias otoñales importantes empiezan a crecer las hojas trifoliadas verdes.

En las tierras bajas aparecen desde el invierno.

Las flores amarillas brillantes se abren principalmente entre diciembre y abril, según la región.

Mientras el suelo está húmedo, crecen hojas jóvenes y blandas que son las más adecuadas para una pequeña adición cruda de sabor ácido.

Cuando llega el verano seco y cálido, la vegetación aérea amarillea y desaparece rápidamente, mientras los bulbillos siguen vivos bajo tierra hasta la temporada siguiente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y flores frescas. Plants For A Future confirma por separado su consumo crudo.

Su sabor es claramente ácido, parecido al de una verdura con limón.

Para añadirlo a otros alimentos bastan unas pocas hojas o una o dos flores, lavadas cuidadosamente con agua potable.

Las hojas pueden aportar una acidez suave al agua fría, pero no deben utilizarse para preparar bebidas concentradas.

En cantidades grandes, el ácido oxálico puede unirse al calcio y aumentar el riesgo de problemas renales.

Esta verdura cruda no se recomienda a personas que tengan cálculos renales de oxalato.

Los bulbillos subterráneos se describen como comestibles solamente después de cocinarlos y no se incluyen aquí.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La especie nativa Oxalis oregana normalmente tiene flores blancas o rosadas y vive en bosques húmedos y sombreados, no en grandes alfombras amarillas de lugares costeros soleados.

Oxalis corniculata, ya descrita en el atlas, produce tallos más rastreros y ramificados y flores amarillas diminutas, generalmente solitarias.

Oxalis pes-caprae presenta varias flores amarillas grandes sobre un tallo floral común y bulbillos subterráneos.

Los tréboles Trifolium también son trifoliados, pero sus folíolos no tienen la misma escotadura profunda acorazonada y sus flores tienen estructura de leguminosa.

No debe identificarse una verdura desconocida únicamente por tener tres folíolos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6016
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/oxalis-pes-caprae-profile/

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Oxalis+pes-caprae

Parkinsonia florida — vainas tiernas del palo verde azul

Parkinsonia florida

En los desiertos meridionales de California crece un árbol que permanece verde incluso cuando las hojas pequeñas se desprenden durante la sequía.



Parkinsonia florida, árbol desértico de corteza azul verdosa con hojas bipinnadas, flores amarillas y vainas verdes

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En primavera sus ramas lisas, de color azul verdoso, se cubren de una multitud de flores amarillo intenso.

El palo verde azul produce legumbres, y sus vainas verdes extremadamente jóvenes pueden comerse crudas, a diferencia de las semillas maduras, para las que se conocen sobre todo métodos de preparación con calor.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Suele ser un árbol extendido de seis a nueve metros de altura.



Parkinsonia florida, árbol desértico de corteza azul verdosa con hojas bipinnadas, flores amarillas y vainas verdes

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

El tronco y las ramas tienen una superficie lisa de color verde azulado que puede realizar fotosíntesis.

Las hojas aparecen durante los periodos húmedos y son bipinnadas, con folíolos diminutos; durante la sequía pueden caer rápidamente.

En los nudos de las ramas se observan espinas cortas.

En primavera se abren flores de aproximadamente dos a tres centímetros de diámetro, con cinco pétalos amarillo intenso.

Uno de los pétalos a veces presenta manchas anaranjadas.

Después de la floración cuelgan legumbres planas y alargadas que contienen varias semillas.

Los frutos jóvenes son verdes y tiernos; los maduros se vuelven beis y secos.

En algunas floras antiguas esta especie aparece bajo el nombre Cercidium floridum.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

En su ambiente natural, Parkinsonia florida está relacionada principalmente con el desierto de Sonora, que cruza el límite sudoriental de California.

Prefiere cauces secos, terrazas arenosas y lugares que reciben ocasionalmente agua de lluvias torrenciales.

En el valle de Sacramento pueden encontrarse árboles parecidos en jardines urbanos, pero esos ejemplares pueden haber sido plantados y no indican un área de distribución natural.

En el desierto, durante la floración los árboles a veces se distinguen desde lejos por su copa de un amarillo intenso.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las zonas bajas y cálidas, la floración vistosa suele producirse en marzo y abril.

Según una guía universitaria de Arizona, las vainas verdes tiernas están listas para recolectarse entre finales de abril y mayo.

Después se secan rápidamente y hacia junio o julio el árbol presenta semillas duras y maduras.

Después de un invierno especialmente seco el desarrollo puede retrasarse o ser menos abundante.

Para comer se escoge únicamente la breve etapa en que la vaina todavía está blanda.

La corteza verde, que dura muchos años, no es una parte alimentaria.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Vainas verdes muy jóvenes. El jardín botánico de la University of Arizona confirma expresamente el consumo crudo de las vainas inmaduras de Parkinsonia florida.

Mientras sus paredes permanecen blandas y verdes, pueden comerse sin calentamiento después de identificar con certeza el árbol y limpiarlas.

Es un alimento estacional, no disponible durante todo el año.

Semillas maduras. Las fuentes describen su molienda después de tostarlas.

Por tanto, no pertenecen al catálogo de alimentos crudos sin fuego.

Tampoco deben considerarse comestibles la corteza, las hojas o las flores solamente porque otras leguminosas ofrezcan brotes alimentarios.

No se recogen alimentos de jardines tratados con productos químicos desconocidos ni de márgenes de carretera.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La especie desértica próxima Parkinsonia microphylla es claramente más baja y tiene hojas diminutas.

En ella las espinas aparecen en los extremos de los brotes, mientras en el palo verde azul se sitúan normalmente en los nudos.

Parkinsonia aculeata, ornamental, presenta hojas de otra estructura, aunque sus ramas y espinas pueden parecerse.

Una vaina seca no basta para identificar la especie: se necesitan las ramas verdes de tono característico, el tipo y la posición de las espinas, las hojas y las flores.

No debe trasladarse la recomendación alimentaria específica de P. florida a todos los árboles que en jardinería se llaman palo verde.

FUENTES

- https://arboretum.arizona.edu/parkinsonia-florida-blue-paloverde
- https://arboretum.arizona.edu/dunbar-spring-neighborhood-parkinsonia-florida
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6264

Passiflora caerulea — flor azul y arilos del fruto naranja

Passiflora caerulea

En los jardines antiguos de clima cálido y entre las enredaderas asilvestradas del sur de California puede verse una trepadora de flores extraordinarias. Alrededor de los pétalos blancos se extienden numerosos filamentos finos, rayados de azul y violeta.



Passiflora caerulea, enredadera de hojas profundamente lobuladas y flores blancas con corona azul y violeta, y frutos anaranjados

Fedotova Elizaveta · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Más tarde cuelgan de largos pedúnculos unos frutos ovalados, primero verdes y después de color naranja vivo.

En los frutos maduros de la pasionaria azul solamente son comestibles las envolturas jugosas que rodean las semillas en el interior. No son tan sabrosas como la pulpa del maracuyá que se vende habitualmente.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una enredadera perenne con tallos finos y flexibles y zarcillos fuertes y enrollados con los que se sujeta a las ramas y otros soportes.



Passiflora caerulea, enredadera de hojas profundamente lobuladas y flores blancas con corona azul y violeta, y frutos anaranjados

Mezhenskyj · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las hojas son alternas, normalmente divididas profundamente en cinco lóbulos alargados, aunque en ocasiones el número varía entre tres y siete.

La lámina foliar es lisa y verde, sostenida por un pecíolo largo.

La flor grande mide entre siete y diez centímetros de diámetro. Tiene cinco sépalos blanquecinos, cinco pétalos blancos y una corona compleja de multitud de filamentos azulados y púrpuras.

En el centro sobresalen cinco estambres y tres estigmas.

El fruto es ovoide, amarillo anaranjado cuando madura, normalmente de cuatro a seis centímetros de longitud.

En su interior contiene numerosas semillas rodeadas por una pequeña cantidad de tejido rojizo y jugoso.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Passiflora caerulea es originaria de Sudamérica. En California se cultiva junto a viviendas y se ha asilvestrado en algunos lugares.

Calflora documenta hallazgos principalmente en los condados de Los Ángeles, Orange, Ventura y Santa Clara y en algunos otros, incluidos registros aislados en la región de Sacramento.

Una descripción botánica de UCLA confirma la existencia de una enredadera naturalizada en Griffith Park, Los Ángeles.

No es un alimento típico de los bosques o desiertos californianos ni una trepadora silvestre masivamente distribuida.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima suave del sur de California las hojas pueden permanecer durante mucho tiempo y la floración suele prolongarse desde finales de primavera hasta otoño.

Los ovarios verdosos aumentan gradualmente de tamaño y los frutos se vuelven naranjas a finales de verano y en otoño.

En lugares fríos puede que los frutos no lleguen a madurar. Los frutos verdes no son aptos para comer.

Los arilos interiores deben estar desarrollados y jugosos, y la cubierta del fruto completamente coloreada.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente los arilos rojizos y jugosos de un fruto completamente maduro. Una descripción de investigación de Vanderbilt University y una guía de North Carolina State University confirman la comestibilidad de los frutos maduros de Passiflora caerulea.

Sin embargo, señalan que el sabor puede ser insípido y que la cantidad de pulpa es reducida.

Se abre el fruto naranja maduro, se extrae con una cuchara una pequeña cantidad de las envolturas jugosas de las semillas y se consumen frescas.

La piel dura, las hojas, los tallos, las flores, las raíces y los frutos verdes no forman parte de la alimentación.

Calflora incluye esta especie entre las plantas potencialmente venenosas, por lo que no debe consumirse ninguna de las otras partes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Passiflora edulis, el maracuyá de cultivo, presenta otras flores, una pulpa más abundante y normalmente una piel púrpura o amarilla cuando madura.

Otras pasionarias introducidas pueden tener flores rojas muy vistosas y hojas de otra forma.

La flor de la pasionaria azul es especialmente característica: pétalos blancos, una corona ancha de filamentos azules rayados, cinco estambres y tres estigmas.

Sin embargo, cuando no se ha observado la enredadera en flor, resulta poco fiable identificar la especie por un solo fruto naranja.

Es especialmente importante no comer frutos verdes ni partes de una enredadera desconocida.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8664
- https://as.vanderbilt.edu/clacx/garden/plant-database/passiflora-caerulea/
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/passiflora-caerulea/
- https://www.smmflowers.org/mobile/ANF-descriptions/Passiflora_caerulea_UCLA_SantaMonicas.pdf

Petroselinum crispum — perejil de huerto y umbelíferas mortales

Petroselinum crispum

En un huerto antiguo y fresco puede persistir una roseta baja de hojas divididas, verde vivo, con un aroma fresco reconocible.



Petroselinum crispum, roseta de hojas verdes finamente divididas y tallos florales con umbelas de pequeñas flores amarillo verdosas

DenesFeri · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Durante el segundo año puede elevarse por encima un tallo alto con pequeñas flores verde amarillentas agrupadas en umbelas.

Es el perejil de huerto, ocasionalmente registrado fuera de cultivo en California.

Sus hojas jóvenes se comen crudas, pero recoger una umbelífera silvestre desconocida que parezca perejil es extremadamente peligroso: en los mismos ambientes aparecen especies parecidas y mortalmente venenosas.



Petroselinum crispum, roseta de hojas verdes finamente divididas y tallos florales con umbelas de pequeñas flores amarillo verdosas

4028mdk09 · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba bienal que normalmente mide entre quince y cuarenta centímetros el primer año y alcanza de sesenta a cien centímetros cuando florece.

Las hojas inferiores forman una roseta basal densa.

Tienen pecíolos largos y están divididas dos o tres veces en numerosos segmentos cuneiformes verde brillante.

En las variedades de hoja lisa, los segmentos tienen bordes dentados; en las variedades rizadas pueden estar muy plegados.

Son variedades de una misma especie.

En el segundo año, el tallo es erecto, acanalado y ramificado, sin una base grande, parda y leñosa.

Las flores diminutas, amarillo verdosas, forman umbelas compuestas en los extremos de las ramas.

Tras la polinización se desarrollan pequeños frutos estriados que se dividen en dos partes con una semilla cada una.

Al dañarlas, las hojas desprenden el aroma característico del perejil.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Petroselinum crispum como especie no nativa y registra unas veinte observaciones fuera de los huertos.

Entre los lugares posibles se encuentran bancales abandonados, montones de compost, lugares donde se desechan restos de jardinería y suelos próximos a asentamientos.

En el valle de Sacramento se cultiva con frecuencia durante el tiempo fresco.

Sin embargo, en los prados verdaderamente silvestres son mucho más frecuentes otras plantas de la familia de las apiáceas.

Especialmente peligrosas son la cicuta venenosa Conium maculatum y las cicutas acuáticas del género Cicuta, presentes en terrenos húmedos de California.

No deben identificarse por el olor ni probarse.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas crecen durante el otoño fresco, el invierno en climas suaves y la primavera.

Con el aumento de la temperatura durante el segundo año aparece un tallo floral alto y las hojas pierden ternura.

La floración suele producirse desde finales de primavera hasta verano.

Después se forman las semillas y la planta termina su ciclo.

Para comerlas crudas sirven las hojas jóvenes anteriores a la elongación del tallo.

En las plantas viejas el aroma se vuelve más intenso y los pecíolos se endurecen.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future las describe expresamente como condimento alimentario crudo.

Puede lavarse una pequeña cantidad de hojas, picarlas y añadirlas a una mezcla fría de verduras ya preparada.

Las variedades cultivadas de hoja lisa y de hoja rizada se comen de la misma manera.

Sin embargo, entre los pliegues de las hojas rizadas puede quedar suciedad.

No son necesarias porciones grandes: la planta contiene compuestos biológicamente activos, especialmente concentrados en las semillas y el aceite.

PFAF advierte sobre los riesgos del exceso y sobre precauciones durante el embarazo.

Las raíces y las semillas no se incluyen como alimentos crudos para excursiones.

De una planta no identificada no debe probarse ni una sola hoja.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Conium maculatum puede tener un follaje pinnado parecido, pero es mortalmente venenosa.

Sus tallos maduros presentan con frecuencia manchas púrpuras y las hojas tienen otro olor, aunque ninguno de esos caracteres por sí solo garantiza la seguridad.

Cicuta douglasii crece cerca del agua y puede presentar hojas igualmente divididas; todas sus partes son peligrosas.

Coriandrum sativum, el cilantro, puede recordar al perejil cuando es joven, pero tiene su propio olor intenso y hojas y frutos de otra forma.

Sin una relación segura con una plantación hortícola conocida y sin verificar la floración, es preferible no recolectar perejil asilvestrado.

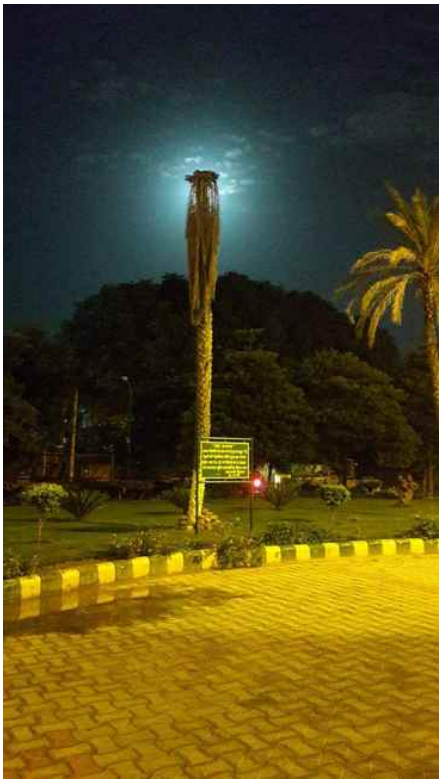
FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6278
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Petroselinum+crispum
- https://ipm.ucanr.edu/PMG/PESTNOTES/pn74162.html

Phoenix dactylifera — dátiles dulces de racimos colgantes

Phoenix dactylifera

En los valles calurosos del sur de California, durante el verano, largos racimos de frutos alargados aumentan de peso sobre palmeras altas.



Phoenix dactylifera, palmera alta de hojas pinnadas y grandes racimos colgantes de dátiles alargados pardos y amarillos

Rajat Kalra (rohilla) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Conforme maduran, los dátiles pasan del verde al amarillo, rojizo o pardo y su pulpa se vuelve blanda y dulce.

Es la palmera datilera cultivada, que se distingue de la palmera de abanico nativa principalmente por la estructura de las hojas y el tamaño de los frutos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Phoenix dactylifera forma un tronco alto con cicatrices de las bases de hojas muertas.

En el extremo superior se desarrolla una corona de hojas pinnadas grandes.

Cada hoja consta de numerosos folíolos estrechos y puntiagudos, dispuestos a lo largo de un eje central largo.

En la base del pecíolo pueden aparecer espinas largas y rígidas.

Las inflorescencias masculinas y femeninas se forman en árboles diferentes.

En las palmeras femeninas, después de la polinización crecen racimos largos y colgantes.

Los frutos son alargados, normalmente de varios centímetros de longitud, y contienen un único hueso duro y largo.

La textura de la piel y la pulpa cambia durante la maduración.

No es posible reconocer los frutos de una palmera desconocida solamente porque sean pardos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La palmera datilera no es un árbol nativo de California.

Se cultiva desde hace mucho tiempo en el sur del estado, especialmente en los valles cálidos de Coachella e Imperial, donde el verano proporciona suficiente calor para obtener una cosecha.

También existen antiguas plantaciones ornamentales y ejemplares asilvestrados aislados.

La presencia de una palmera junto a una casa no significa que sus frutos puedan recogerse sin autorización de la persona propietaria.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las palmeras florecen en primavera.

Los frutos pasan por varias etapas de maduración; según la variedad, las fechas pueden variar desde finales de verano hasta bien entrado el otoño.

En regiones frescas es posible que no alcancen el dulzor característico.

Algunos dátiles maduros son blandos y jugosos, mientras que otros se secan casi hasta alcanzar la consistencia habitual de los dátiles comerciales directamente sobre el racimo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Dátiles completamente maduros. La pulpa dulce se come fresca, separando el único hueso duro.

No requiere calentamiento.

Si el fruto se ha secado naturalmente sobre el racimo y permanece limpio, sin moho ni podredumbre, también puede comerse sin cocinarlo.

Las arrugas pronunciadas no siempre son señal de deterioro: en determinadas variedades son una etapa normal de la madurez.

Otras partes. El hueso y las hojas pinnadas rígidas no se comen como alimentos crudos.

Los dátiles verdes muy astringentes no deben considerarse equivalentes a los maduros.

En una palmera asilvestrada o plantada al azar no se puede predecir el sabor de sus frutos observando únicamente la copa.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La palmera canaria Phoenix canariensis tiene una corona ornamental más voluminosa y otros frutos, a menudo con poca pulpa comestible.

Washingtonia filifera tiene grandes hojas en forma de abanico y frutos mucho menores, casi redondos.

Incluso en una verdadera palmera datilera deben conocerse el origen y la madurez de los frutos.

Los racimos pesados que caen y las bases espinosas de las hojas pueden provocar lesiones.

No se debe trepar al árbol ni tirar de racimos que estén fuera del alcance.

FUENTES

- Calflora, Phoenix dactylifera: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6450
- USDA, cultivo de la palmera datilera: https://plants.usda.gov/home/plantProfile?symbol=PHDA4
- Wikimedia Commons, Phoenix dactylifera: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Phoenix_dactylifera.jpg

Physalis angulata — baya dorada dentro de un cáliz de diez aristas

Physalis angulata

En el suelo suelto de un campo antiguo o en el borde húmedo de un huerto, durante el verano puede crecer una hierba baja y ramificada.



Physalis angulata, hierba ramificada con flores amarillas pequeñas, cálices inflados angulosos y bayas amarillo anaranjadas

João de Deus Medeiros · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Después de una flor amarilla poco vistosa, alrededor de su fruto se infla un cáliz verde y delgado que recuerda una linterna de papel con ángulos marcados.

Dentro de la envoltura completamente desarrollada se esconde una baya pequeña de color amarillo anaranjado.

Es Physalis angulata, registrado también en el valle de Sacramento. Sin calentamiento solo se come la pulpa de las bayas maduras.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual de aproximadamente veinte a ochenta centímetros de altura, con tallos verdes, a veces angulosos.

Los brotes son erectos, muy ramificados y por lo general casi lisos o con algunos pelos cortos.

Las hojas son alternas, ovaladas o anchamente lanceoladas, de borde irregular, a menudo con varios dientes grandes.

Las flores son solitarias y colgantes, sobre pedúnculos finos, con una corola amarillenta de cinco lóbulos.

En el centro puede distinguirse un dibujo más oscuro.

Después de la polinización, el cáliz crece rápidamente y envuelve el fruto por completo.

La linterna madura suele estar muy inflada y tener diez costillas bien marcadas.

En el interior hay una baya redonda con numerosas semillas, de hasta dos o tres centímetros, que se vuelve amarilla o naranja dorada cuando madura.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora describe Physalis angulata como una especie nativa de California y reúne más de cien observaciones.

Hay registros en Butte, Colusa, Sacramento, Sutter, Yolo, San Joaquin y otros condados.

Crece sobre terrenos abiertos y alterados, bordes de huertos y campos y depresiones soleadas húmedas donde las lluvias o el riego aportan suficiente agua.

Es mucho menos probable encontrarla bajo la sombra del bosque o en laderas altas y frías.

En las tierras cultivadas y junto a acequias pueden existir herbicidas, aguas residuales y contaminación.

De esos lugares no se recogen bayas crudas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con la llegada del calor primaveral germinan las semillas y la planta desarrolla rápidamente sus hojas.

Las flores amarillas se abren durante el verano, especialmente después de un periodo de humedad suficiente.

Las linternas crecen y empiezan a secarse hacia finales de verano y otoño, mientras las bayas del interior adquieren gradualmente un color dorado uniforme.

En una misma mata puede haber flores, frutos verdes y bayas maduras a la vez.

Para comer se selecciona únicamente una baya blanda y completamente coloreada, que se separa del cáliz.

Los frutos verdes y duros no son adecuados.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Baya completamente madura. La ficha específica de Plants For A Future y una descripción de Growables confirman expresamente su consumo crudo.

Se abre la linterna seca o ya aclarada, se desecha totalmente la envoltura y se come únicamente la baya dorada interior con sus semillas pequeñas y blandas.

Su sabor es agridulce, en ocasiones parecido a una mezcla de grosella espinosa y tomate.

Pueden machacarse unas pocas bayas limpias y maduras en agua fría, sin calentamiento.

El cáliz en forma de linterna no es comestible y las fuentes lo describen como tóxico.

Las hojas y los tallos tampoco se incluyen entre los alimentos crudos.

En las descripciones etnobotánicas, las hojas jóvenes se preparan mediante cocción y no se comen crudas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Physalis peruviana suele ser más vigorosa y vellosa, con una baya madura de color naranja vivo dentro de una linterna seca.

Physalis longifolia tiene hojas más estrechas y brotes subterráneos perennes.

Varios physalis californianos se parecen tanto que no pueden determinarse por una única envoltura.

Las solanáceas venenosas también pueden tener follaje verde semejante, pero poseen otros cálices y flores.

Nunca debe probarse una baya procedente de una linterna sin identificar; mucho menos una que esté inmadura o una planta que no haya sido reconocida durante la floración.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10222
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Physalis+angulata
- https://www.growables.org/informationVeg/GroundCherry.htm

Physalis crassifolia — baya amarilla en una linterna del desierto

Physalis crassifolia

En una ladera arenosa y seca del sur de California a veces se esconde una planta baja de hojas verde grisáceas y flores amarillas pequeñas con un centro oscuro y manchado.



Physalis crassifolia, hierba desértica baja de hojas gruesas gris verdes, flores amarillas con manchas oscuras y cáliz papiráceo

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Más tarde, de la flor se desarrolla una bolsa papirácea inflada, dentro de la cual madura un fruto redondo.

Es Physalis crassifolia, una especie nativa de las regiones desérticas.

Los frutos completamente maduros pueden comerse crudos, pero las bayas verdes e inmaduras y el cáliz de papel que las rodea pueden ser tóxicos.



Physalis crassifolia, hierba desértica baja de hojas gruesas gris verdes, flores amarillas con manchas oscuras y cáliz papiráceo

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

No debe interpretarse la atractiva «linterna» como una autorización para comer la planta entera.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta perenne baja que con frecuencia se desarrolla como hierba estacional con varios tallos procedentes de una base común.

Normalmente no sobrepasa los treinta o cuarenta centímetros de altura.

Los brotes pueden ser extendidos, algo angulosos y zigzagueantes, con pelos cortos.

Las hojas son alternas o están próximas en pares junto a las ramificaciones, ovaladas, relativamente gruesas y a veces cubiertas de una pubescencia grisácea.

Su borde es entero o ligeramente ondulado y dentado.

Las flores aparecen solitarias sobre pedicelos finos.

La corola es ancha y campanulada, normalmente amarilla, con varias manchas oscuras visibles cerca del centro.

Después de la polinización, el cáliz verde de cinco dientes aumenta rápidamente de tamaño y cierra por completo la baya que crece dentro.

Poco a poco se convierte en una linterna de papel algo seca, con las nervaduras visibles.

En el interior se encuentra una baya redonda, primero verde y dura.

Cuando madura se ablanda y puede volverse amarillo dorado; para entonces la envoltura papirácea empieza a amarillear y secarse.

No debe deducirse el color del fruto a partir del color del cáliz únicamente.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma la presencia de Physalis crassifolia en los inventarios de plantas desérticas del sur de California, incluidos San Diego County y Anza-Borrego Desert.

Sus hábitats típicos son laderas áridas arenosas y pedregosas, pequeñas depresiones del desierto y terrenos abiertos alterados donde aparecen hierbas estacionales después de las lluvias invernales.

No es una planta silvestre abundante del valle de Sacramento.

En zonas cálidas del desierto crece en agrupaciones separadas, a veces con grandes distancias entre las matas.

La planta es pequeña y sus frutos son aislados y permanecen a menudo ocultos bajo las hojas.

Para una persona viajera, la cantidad de alimento que puede obtenerse es reducida.

Solo deben consumirse ejemplares cuya identificación botánica sea inequívoca.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias de invierno y primavera aparecen hojas nuevas desde la base.

La floración es más visible durante primavera, pero en el desierto las fechas dependen mucho de las precipitaciones.

En un año especialmente húmedo pueden aparecer flores también más tarde.

Después de la polinización se forma el cáliz verde e inflado, mientras el fruto interior todavía está inmaduro.

Durante la estación cálida, las bayas se ablandan y adquieren su color maduro.

La madurez suele corresponder a finales de primavera y el verano, pero debe evaluarse por el fruto y no por el mes del calendario.

Cuando el suelo se seca, la vegetación aérea puede morir parcialmente y quedan envolturas papiráceas.

Una bolsa seca que contenga un fruto oscurecido o enmohecido no es alimento.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente el fruto completamente maduro, extraído del cáliz. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de las bayas de Physalis crassifolia.

La misma fuente advierte por separado que el cáliz papiráceo que las rodea es tóxico.

Solo se consume la baya madura y blanda, sin sectores verdes e inmaduros.

Antes de comerla se retira por completo la envoltura de papel, se examina el fruto y, si está sucio, se lava con agua potable.

La calidad y el dulzor de esta especie silvestre pueden variar notablemente; ciertos frutos son bastante astringentes.

Partes excluidas. No se comen bayas verdes e inmaduras, hojas, flores, cálices, tallos ni raíces.

En la familia de las solanáceas existen glicoalcaloides tóxicos, y el parecido con el tomatillo cultivado no demuestra que todas las partes sean comestibles.

Incluso un fruto totalmente maduro debe dejarse si no se ha reconocido la especie examinando las flores y las hojas.

Algunas solanáceas de bayas redondas son peligrosas y nunca debe probarse un fruto para identificarlo.

Es un fruto de postre poco frecuente, no una base segura para alimentarse de forma autónoma.

Si existe alguna duda sobre su madurez, se deja en la planta.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El tomatillo cultivado Physalis philadelphica suele producir frutos mayores y crece en otros ambientes.

Physalis peruviana tiene frutos anaranjados y está más asociado a plantaciones y ejemplares asilvestrados.

Physalis hederifolia y P. angulata, ambos silvestres, son parecidos externamente, pero difieren en las hojas, la pubescencia, las manchas de las flores y la forma del cáliz.

La confusión más peligrosa es con especies de Solanum desconocidas que producen pequeñas bayas y carecen de la característica linterna de papel.

Sin embargo, la existencia de una linterna tampoco hace comestible una baya verde.

Se necesita una identificación completa de la especie, la flor, las hojas y finalmente el fruto maduro.

Si cualquier detalle genera dudas, se suspende la recolección.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px912
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Physalis+crassifolia
- https://plants.sdsu.edu/sdpls/plants/Physalis_crassifolia/

Physalis longifolia — baya verde amarillenta de una especie rara

Physalis longifolia

En algún campo abandonado del norte de California puede encontrarse un physalis alto, de hojas alargadas y flores blanquecinas o amarillentas.



Physalis longifolia, planta alta de hojas lanceoladas, pequeñas flores amarillo pálido y cálices papiráceos con bayas amarilloverdosas

NY State IPM Program at Cornell University · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Conforme maduran los frutos, a su alrededor se forman envolturas papiráceas infladas que contienen bayas de color verde amarillento.

Es el physalis de hoja larga, una planta ampliamente conocida en el centro de Norteamérica, pero extremadamente rara en los registros californianos.

Sus bayas maduras se han consumido tanto crudas como secadas de forma natural. Todas las partes verdes de la planta quedan fuera de la lista alimentaria.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne con brotes subterráneos y tallos erectos y ramificados, normalmente de treinta a cien centímetros de altura.

Las hojas son alternas y relativamente estrechas, de ovadas alargadas a lanceoladas, con la punta aguda y el margen irregular; miden con frecuencia unos tres a ocho centímetros.

En los tallos suele haber pocos pelos, o estos son cortos.

Las flores son solitarias, colgantes y se desarrollan en las axilas de las hojas.

Su corola amarillo pálido está dividida en cinco lóbulos y en ocasiones presenta manchas oscuras cerca de la base; tienen cinco estambres.

Después de la floración el cáliz crece y se convierte en una linterna de papel de nervaduras visibles.

Dentro se encuentra una baya esférica con muchas semillas blandas.

Cuando alcanza su madurez completa, la baya es amarillo verdosa y no necesariamente naranja.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Physalis longifolia var. longifolia como planta no nativa del estado, con aproximadamente ocho hallazgos antiguos, principalmente en Siskiyou County y alguno aislado en Santa Barbara.

El California Department of Food and Agriculture ha estudiado por separado su condición como maleza indeseable.

Por tanto, no es un alimento silvestre abundante del valle de Sacramento ni una especie que deba difundirse plantándola en la naturaleza.

Un hallazgo de campo puede documentarse mediante fotografías, pero no deben trasladarse rizomas ni semillas a otro lugar.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En terrenos apropiados, húmedos y sueltos, los brotes perennes vuelven a crecer después del calentamiento primaveral.

Las flores suelen abrirse durante el verano; las linternas y las bayas maduran hacia finales del verano y en otoño.

En los climas frescos del norte, la temporada puede ser breve y algunos frutos permanecen verdes.

Para el consumo crudo solo sirve una baya blanda y madura de color amarillo verdoso característico.

No debe confundirse con un fruto pequeño recién formado, todavía verde y duro, que resulta peligroso.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente bayas completamente maduras. Un estudio de Kindscher y sus colaboradores, dedicado específicamente a la etnobotánica de Physalis longifolia, describe el consumo de frutos maduros frescos y después de un secado natural.

Su sabor fresco se ha comparado con una fresa ácida de ligera sensación efervescente.

La baya seca recuerda a una combinación de pasas y arándanos rojos deshidratados.

Durante una excursión se extrae la baya madura de la envoltura, se desecha por completo la linterna y se utiliza únicamente la pulpa.

Las hojas, los tallos, las raíces, las bayas inmaduras y los cálices no son aptos para una alimentación cruda.

Solo pueden secarse frutos completamente maduros, limpios y sin moho.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Physalis angulata suele ser anual y tiene tallos y cálices más angulosos.

En cambio, el physalis de hoja larga forma agrupaciones perennes y presenta hojas más estrechas.

Physalis pubescens es más bajo y tiene una pubescencia suave más evidente.

El tomatillo cultivado Physalis philadelphica produce frutos mayores que llenan la envoltura.

Muchos physalis son difíciles de distinguir sin flores maduras, por lo que una única linterna de papel no basta para declarar segura una baya.

Las partes verdes de numerosas solanáceas son tóxicas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6482
- https://nativeplants.ku.edu/sites/nativeplants/files/documents/Physalis-Ethnobotany-paper.pdf
- https://blogs.cdfa.ca.gov/Section3162/wp-content/uploads/2024/06/Physalis-longifolia.pdf

Physalis peruviana — uchuva naranja en una linterna de papel

Physalis peruviana

En las regiones cálidas de California, junto a huertos antiguos, crece a veces una hierba arbustiva de hojas suavemente vellosas y pequeñas flores amarillas colgantes.



Physalis peruviana, planta de hojas vellosas con flores amarillas manchadas y bayas naranjas en cálices secos de papel

Blanka Luppová · CC0 · Wikimedia Commons

Después de florecer, alrededor de cada fruto se infla una envoltura fina y seca que parece una linterna de papel.

Dentro de la linterna ya madura, de color pardo claro, hay una baya redonda y naranja de sabor agridulce.

Puede comerse cruda, pero solo después de una maduración completa y de retirar todo el cáliz.



Physalis peruviana, planta de hojas vellosas con flores amarillas manchadas y bayas naranjas en cálices secos de papel

Hans B.~commonswiki (atribución probable según Commons) · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una perenne de vida corta o una anual en lugares frescos, de aproximadamente medio metro a metro y medio de altura.

El tallo es ramificado, verdoso y cubierto de una pubescencia suave.

Las hojas son alternas, anchamente ovadas, con el margen dentado o irregular, y tienen pecíolos.

Las flores son solitarias, colgantes y campanuladas, amarillentas con manchas más oscuras en el centro.

Después de la polinización, el cáliz crece y forma una envoltura inflada de paredes delgadas, con nervaduras longitudinales visibles, que cubre por completo la baya.

El fruto maduro es liso y esférico, de unos uno a dos centímetros de diámetro, amarillo dorado o naranja.

En su pulpa jugosa contiene numerosas semillas pequeñas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El physalis peruano procede de Sudamérica.

En California aparece principalmente como planta cultivada y en pequeños focos asilvestrados de las regiones cálidas, según confirman las observaciones de Calflora.

Es más probable encontrarlo junto a huertos antiguos, jardines y otros lugares a los que hayan llegado semillas de frutos cultivados.

No es una especie silvestre característica de las laderas rocosas y abiertas de Sierra Nevada.

Es sensible a las heladas fuertes y puede persistir con más facilidad en la costa o el sur del estado.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con la llegada de la estación cálida aparecen tallos y hojas nuevos y luego las flores colgantes.

Los frutos se forman en verano y alcanzan la madurez desde finales de esa estación hasta otoño, especialmente en zonas cálidas.

La señal principal de que son adecuados es la combinación de un cáliz seco de color pardo claro y una baya interior blanda, totalmente naranja.

Mientras la linterna siga verde y la baya esté dura, no se come.

En ocasiones, frutos ya maduros caen solos al suelo dentro de una envoltura seca intacta.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente la baya completamente madura. Plants For A Future confirma por separado el consumo crudo de los frutos de Physalis peruviana.

Se retira y desecha el cáliz seco y se come fresca la baya naranja.

Tiene un sabor intenso y agridulce que recuerda al mismo tiempo al tomate y a una fruta tropical.

Las bayas maduras también pueden secarse naturalmente sin calentamiento, manteniéndolas limpias y evitando la aparición de moho.

Es importante recordar que las hojas, los tallos, las raíces, los frutos verdes e inmaduros y la propia envoltura en forma de linterna no constituyen alimentos seguros.

Las guías señalan su toxicidad.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Physalis crassifolia, un physalis desértico nativo, es menor y se distingue por otros caracteres de su cáliz y pubescencia, aunque también forma una envoltura inflada.

En el tomatillo de jardín Physalis philadelphica, la baya madura suele tener un tamaño y una coloración diferentes.

No debe comerse cualquier baya escondida en una linterna: incluso entre los physalis, la seguridad depende de la especie y la madurez.

Para una identificación exacta se necesitan la flor de manchas oscuras, el porte de la planta vellosa, la envoltura y la baya madura.

FUENTES

- https://pfaf.org/User/plant.aspx?LatinName=Physalis+peruviana
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Physalis_peruviana_-_fruit.jpg

Physalis philadelphica — tomatillo verde de fruto grande y maduro

Physalis philadelphica

Junto a un antiguo huerto soleado de California a veces crece un physalis alto, de hojas anchas y flores amarillas con manchas oscuras en su interior.



Physalis philadelphica, hierba alta con flores amarillas manchadas y tomatillos verdes grandes que llenan el cáliz de papel

Genet · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Más tarde, alrededor de cada ovario se infla una envoltura papirácea mientras el fruto crece hasta llenarla casi por completo.

Es el tomatillo, conocido por las salsas verdes, pero que también se consume crudo.

Solo es apto para comer un fruto sano y completamente desarrollado, del que se haya retirado todo el cáliz.



Physalis philadelphica, hierba alta con flores amarillas manchadas y tomatillos verdes grandes que llenan el cáliz de papel

Frank Vincentz · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual y ramificada que, con suficiente humedad, puede alcanzar entre cincuenta y ciento veinte centímetros de altura.

Sus tallos verdes son erectos o extendidos y suelen tener una ligera pubescencia.

Las hojas son alternas, anchamente ovadas, pecioladas, con dientes grandes e irregulares y una punta aguda.

Las flores son solitarias y colgantes, con cinco lóbulos de aspecto petaloide y color amarillo.

En el centro se distinguen manchas contrastantes violetas o parduzcas.

Después de la fecundación, el cáliz se convierte en una gran linterna inflada.

El fruto maduro es esférico, a menudo de tres a cinco centímetros, verde, verde amarillento o púrpura según la variedad.

Al crecer llena por completo la envoltura y, en ocasiones, la rompe, dejando expuesta su piel lisa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Physalis philadelphica como anual no nativa, registrada en terrenos agrícolas y alterados de California.

Se cultiva por sus frutos comestibles.

Algunos ejemplares nacidos espontáneamente aparecen donde se cultivaban tomatillos o donde llegaron semillas procedentes de residuos vegetales.

En el valle de Sacramento puede observarse en huertos, pero no es un habitante típico de los bosques montañosos.

Los campos pueden recibir pesticidas y los frutos de una parcela privada pertenecen a su propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las semillas germinan después del calentamiento primaveral y la planta crece hasta que aparecen las flores durante el verano.

Los frutos se forman en la estación cálida y suelen alcanzar el tamaño adecuado entre la segunda mitad de verano y otoño.

A diferencia de muchos otros physalis, el tomatillo suele comerse maduro cuando todavía es verde.

Resulta más importante que el fruto se haya desarrollado por completo y llene la envoltura de papel que su color amarillo.

Los ovarios muy pequeños y todavía duros y los cálices verdes no se utilizan.

En una misma mata hay frutos de distintas etapas de maduración.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Baya completamente desarrollada. Plants For A Future admite expresamente el consumo crudo de Physalis philadelphica.

Se extrae el fruto de su cáliz de papel, se retira totalmente la envoltura y se lava la piel con agua potable para eliminar cualquier película pegajosa.

Su pulpa es firme, ácida y recuerda ligeramente al tomate verde y a la manzana.

Puede cortarse y añadirse a una ensalada fría o machacarse con otras verduras sin calentamiento.

En esta especie, el color verde del fruto no equivale necesariamente a inmadurez.

La etapa correcta se determina por su tamaño y por el estado de la baya completamente formada.

Las hojas, los tallos, los cálices y los frutos muy jóvenes no son alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Physalis peruviana produce bayas maduras más pequeñas y naranjas, y la planta suele ser más vellosa.

Physalis angulata tiene frutos menores y con frecuencia un cáliz anguloso que no queda tan lleno.

Physalis pubescens sigue siendo más bajo y sus bayas maduras suelen ser pequeñas y amarillo doradas.

El tomatillo se reconoce por la gran envoltura casi completamente ocupada por el fruto, aunque las variedades cultivadas son muy variables.

Cuando aparece una planta espontánea sin flores ni una vista completa de su porte, no se debe determinar la comestibilidad solo por la linterna.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Physalis_philadelphica
- https://www.calflora.org/species/sci-P.html

- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px34

Physalis pubescens — baya dorada bajo un cáliz suavemente velloso

Physalis pubescens

En el borde de un huerto antiguo o sobre terreno cálido y alterado de California puede crecer una hierba baja, cubierta de una pubescencia suave, con flores amarillas colgantes.



Physalis pubescens, hierba baja suavemente vellosa de flores amarillas colgantes y pequeñas bayas doradas en cálices de papel

Roger Culos · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Más tarde desarrolla pequeñas bayas redondas escondidas dentro de un cáliz de papel.

La baya madura tiene un color amarillo dorado y un sabor agridulce agradable, pero los frutos verdes y la envoltura no son comestibles.

Es Physalis pubescens, una especie rara en California, procedente ocasionalmente de cultivos o introducida por accidente.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta anual, frecuentemente de veinte a sesenta centímetros de altura, con tallos erectos o extendidos y ramificados.

Las partes jóvenes están cubiertas de pelos cortos y suaves.

Las hojas son alternas, ovadas y puntiagudas, con un margen irregular, ligeramente dentado o casi entero.

Al tacto pueden resultar algo aterciopeladas.

Las flores aparecen solitarias sobre pedicelos finos y colgantes.

Tienen cinco lóbulos amarillentos semejantes a pétalos, a veces con un dibujo oscuro cerca del centro.

Después de la fecundación, el cáliz crece y se convierte en una bolsa de papel suavemente pubescente que cubre el fruto por completo.

Conforme se seca, adquiere un color pardo claro.

Dentro hay una baya pequeña, lisa y redonda, normalmente de uno a uno y medio centímetros, que contiene muchas semillas blandas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Physalis pubescens como hierba anual o de vida corta no nativa, con unas pocas decenas de observaciones.

No es una baya silvestre masiva ni común en el estado.

Los hallazgos están relacionados con terrenos alterados, antiguos huertos, cultivos agrícolas y algunos solares soleados.

En los valles centrales puede aparecer después del riego o las lluvias, pero no debe suponerse que todos los physalis del valle de Sacramento pertenecen a esta especie.

Algunos registros realizados bajo el antiguo nombre Physalis pruinosa en floras regionales pueden referirse a ella.

Las variedades hortícolas modernas son especialmente variables.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante la estación cálida las plantas nuevas crecen rápidamente después de la germinación.

Las flores aparecen en verano y los frutos maduran desde la segunda mitad de verano hasta otoño.

Una particularidad de la especie es que el fruto puede caer antes de terminar de madurar, mientras su envoltura de papel permanece intacta.

En un lugar seco y limpio puede dejarse madurar naturalmente sin calentamiento hasta que el cáliz se haya secado y la baya presente un color amarillo dorado uniforme.

Las bayas verdosas o duras no se comen.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente bayas completamente maduras. Plants For A Future confirma específicamente el consumo crudo de Physalis pubescens.

Se extrae la baya de la linterna seca, se desecha todo el cáliz y se come solamente la pulpa blanda y dorada con sus semillas pequeñas.

El sabor es agridulce y en ocasiones algo amargo, parecido a una mezcla de grosella espinosa y tomate.

Los frutos pueden secarse naturalmente sin calentamiento solamente en condiciones secas y limpias; en un clima húmedo aparece moho con facilidad.

La fuente describe expresamente el cáliz como tóxico.

Las hojas y los tallos no están confirmados como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Physalis angulata, descrita en una ficha propia, suele tener un cáliz inflado más anguloso y menor pubescencia suave en las hojas.

Physalis peruviana normalmente es mayor, a veces con manchas más visibles en el centro de la flor amarilla.

Physalis philadelphica se cultiva por sus frutos mucho mayores, que llenan el cáliz.

No puede identificarse la especie mediante una sola baya dorada.

Es necesario examinar los tallos, la pubescencia, las flores y la forma de la linterna madura.

Algunas solanáceas desconocidas producen frutos venenosos, por lo que ni el color ni el sabor pueden emplearse como prueba.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6484
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Physalis+pubescens

Pinus contorta — agujas de dos en dos y semillas diminutas

Pinus contorta

En las alturas próximas al lago Tahoe se ven con frecuencia pinos altos y relativamente delgados, de agujas cortas y rígidas.



Pinus contorta, pino de tronco delgado con agujas cortas agrupadas de dos en dos y conos pequeños ovalados

Sandy Rae · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Algunos crecen en masas densas de troncos rectos; otros se inclinan por el viento junto a praderas montañosas húmedas.

De sus ramas cuelgan pequeños conos ovalados y, durante el otoño, se desprenden de ellos semillas diminutas y aladas.

Es Pinus contorta, también conocido como lodgepole pine.



Pinus contorta, pino de tronco delgado con agujas cortas agrupadas de dos en dos y conos pequeños ovalados

Steve Hurst / USDA-NRCS PLANTS Database · Public domain · Wikimedia Commons

Los núcleos de sus semillas maduras pueden comerse crudos.

Sin embargo, la cosecha es escasa y una de sus subespecies californianas, el rarísimo pino de Bolander, está protegida y no debe recolectarse.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El tamaño varía según las condiciones.

En la costa puede ser un árbol bajo, robusto y resistente al viento, mientras en los bosques de montaña puede tener un tronco recto y fino de quince a veinte metros o más.

La corteza es gris parduzca y escamosa, más delgada que la corteza rojiza y profundamente agrietada del pino ponderosa.

El carácter principal de una ramilla viva es que las acículas aparecen de dos en dos por fascículo.

Son relativamente cortas, rígidas, a menudo curvadas o ligeramente retorcidas y miden entre tres y ocho centímetros.

Los conos son ovalados, de varios centímetros de longitud, con pedúnculos cortos.

Sus escamas son relativamente finas y a menudo presentan una pequeña protuberancia.

En algunas poblaciones se abren rápidamente, mientras en otras permanecen cerrados durante mucho tiempo y pueden abrirse después del calor intenso de un incendio.

Esto varía entre subespecies.

Las semillas son pequeñas y poseen un ala papirácea visible, una cubierta dura y fina y un núcleo claro muy pequeño.

Para identificar el árbol es necesario observar los pares de acículas y los conos unidos a él, no un único cono seco encontrado en la hojarasca.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Pinus contorta como pino nativo de California y distingue varias subespecies.

En los bosques de montaña de Sierra Nevada es común la subespecie murrayana, especialmente sobre mesetas húmedas y alrededor de Tahoe Basin.

La subespecie costera contorta aparece más a menudo en comunidades litorales del norte.

La rara subespecie endémica bolanderi se conoce principalmente de unos pocos lugares del condado de Mendocino y tiene la categoría California Rare Plant Rank 1B.2.

Esa subespecie no se recolecta.

Por tanto, el nombre de la especie por sí solo no determina si la recolección es legal o razonable.

En altitudes apropiadas puede formar masas grandes y densas, especialmente después de incendios.

Los árboles de bosques oscuros y cerrados suelen producir menos conos que los situados en bordes abiertos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera se abren las yemas jóvenes y se desarrollan las estructuras productoras de polen.

Los conos femeninos crecen durante más de una temporada, se vuelven gradualmente pardos y leñosos.

La mayoría de las poblaciones montañosas comunes producen semillas maduras a finales de verano y durante el otoño; en los lugares altos y frescos las fechas pueden retrasarse.

Sobre una misma rama pueden encontrarse conos de varios años anteriores.

Un cono viejo, pardo y cerrado no tiene necesariamente semillas frescas, especialmente si el árbol pertenece a una población de conos persistentes.

Para comer crudas solo son aptas semillas frescas y completamente maduras separadas de conos abiertos.

En la nieve y el suelo húmedo, los pequeños núcleos se estropean fácilmente, por lo que no conviene guardarlos sin secarlos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Semillas maduras. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Pinus contorta.

Se retira el ala papirácea de la pequeña semilla alada, se rompe cuidadosamente su cubierta fina y se extrae el núcleo claro y blando.

Es oleaginoso, pero tan pequeño que obtener una porción apreciable exige muchas semillas maduras.

Puede comerse fresco o machacarse sin calentamiento.

A diferencia de los pinos piñoneros, no constituye una fuente especialmente eficiente de alimento para un viaje autónomo.

No dañar el árbol. PFAF también menciona la corteza interior y las exudaciones leñosas.

Sin embargo, retirar corteza hiere al pino vivo y las sustancias resinosas no pueden recomendarse como alimento habitual sin una comprobación específica independiente.

Por eso esta ficha destinada a lectores incluye únicamente los núcleos maduros.

No se rompen ramas, no se extraen semillas de poblaciones naturales raras y no se recolecta cerca de terrenos tratados con pesticidas.

Protección de subespecies. El endemismo californiano Pinus contorta ssp. bolanderi tiene un alto nivel de protección.

No debe recolectarse por sus piñones, aunque la información alimentaria se refiera a la especie en su conjunto.

Tampoco se comen semillas de olor rancio, con señales de podredumbre o dañadas por insectos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pinus ponderosa suele tener acículas más largas agrupadas de tres en tres y conos mayores.

Pinus jeffreyi también tiene tres agujas largas por fascículo y corteza rojiza.

Pinus albicaulis, el pino de corteza blanca de alta montaña, tiene fascículos de cinco agujas y otro tipo de conos; aparece a veces a grandes altitudes.

Los ejemplares jóvenes de Pinus contorta recuerdan a otros pinos de dos acículas.

Por eso los pares de agujas no son suficientes: se necesitan el tamaño de los conos y el hábitat.

En los bosques de Tahoe pueden crecer especies diferentes unas junto a otras, y un cono seco caído no garantiza la identidad del árbol que está encima.

Cuando existe la posibilidad de tratarse de una subespecie rara o de una zona protegida, se renuncia a recolectar.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6508
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6509
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pinus+contorta
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_contorta_cones.jpg

Pinus coulteri — piñones grandes bajo conos gigantes y peligrosos

Pinus coulteri

Sobre las crestas secas de las montañas costeras de California crece un pino cuyos conos son más grandes y pesados que la mayoría de los que conocemos. Parecen enormes bolas leñosas con ganchos fuertes y afilados sobre cada escama.



Pinus coulteri, pino de corteza oscura, acículas en grupos de tres y enormes conos leñosos de escamas con ganchos agudos

Didier Descouens (Archaeodontosaurus) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Es Pinus coulteri, el pino de Coulter o pino de conos grandes. En el interior de esos conos maduran semillas grandes que pueden comerse crudas.

Sin embargo, la caída de un cono supone un peligro tan importante que la seguridad debe prevalecer sobre cualquier cosecha: no se debe permanecer debajo de una copa cargada de conos maduros.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol de unos diez a veinte metros de altura, a veces mayor en condiciones favorables, de corteza densa y gris oscuro y copa relativamente extendida.



Pinus coulteri, pino de corteza oscura, acículas en grupos de tres y enormes conos leñosos de escamas con ganchos agudos

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las acículas se reúnen en fascículos de tres; cada una es bastante larga y rígida, verde oscura o verde grisácea.

Los pequeños conos femeninos nuevos se desarrollan en la parte alta de la copa tras la polinización primaveral y siguen creciendo hasta el año siguiente.

Un cono maduro puede alcanzar varias decenas de centímetros y es muy macizo. El escudo exterior de cada escama lleva un gancho grueso y agudo.

Dentro se encuentran semillas grandes y alargadas, de cáscara dura y ala corta.

Los conos masculinos productores de polen son pequeños y aparecen agrupados en primavera.

Algunos conos abiertos y vacíos permanecen unidos al árbol durante varios años, incluso después de dispersarse las semillas.

Para identificarlo importan las escamas gruesas y ganchudas, los fascículos de tres agujas y el porte general del árbol.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora presenta Pinus coulteri como una especie nativa de California, con numerosas observaciones en Monterey, San Benito, Santa Clara, Riverside, Orange, Los Ángeles y San Diego, entre otros condados.

Sus hábitats incluyen las laderas y crestas secas de las cordilleras costeras.

El Servicio Forestal de Estados Unidos describe bosquetes aislados repartidos por laderas pedregosas, a menudo hasta altitudes de unos dos mil metros.

No es un árbol característico de la llanura de Sacramento: es más probable encontrarlo en las montañas del centro y del sur de California o en un jardín botánico.

En una ladera adecuada puede formar grupos, pero no todos los años produce una buena cosecha de conos.

En algunos árboles las escamas se abren pronto después de madurar; en otros permanecen cerradas durante más tiempo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los conos masculinos productores de polen aparecen normalmente entre mayo y junio; todavía no hay semillas alimentarias maduras.

Según el Servicio Forestal estadounidense, los grandes conos de semillas maduran durante el segundo año después de la polinización, entre agosto y septiembre.

En los árboles cuyos conos se abren rápidamente, las semillas caen entre octubre y noviembre.

Algunos conos siguen cerrados durante varios años, por lo que encontrar uno viejo y pardo no garantiza una cosecha fresca.

En las montañas frescas las fechas pueden desplazarse.

La mejor fuente son los conos maduros que ya se han abierto y las semillas limpias que se han desprendido, pero incluso cerca de ellos hay que vigilar el peligro de objetos grandes que caen del árbol.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleos de semillas maduras. Plants For A Future confirma que Pinus coulteri puede consumirse crudo.

Las semillas son bastante grandes y contienen un núcleo oleaginoso, de suave sabor a nuez.

Se les quita el ala corta y se abre la cáscara gruesa con una herramienta, sin calentarlas. Después se come la parte interior clara.

Se descartan los núcleos que presenten moho, oscurecimiento, insectos o un olor rancio.

También pueden machacarse núcleos frescos sin fuego para preparar una pequeña pasta de frutos secos.

No proponer una recolección peligrosa de conos. Algunos pesan varios kilogramos y están cubiertos de ganchos afilados.

No hay que sacudir el árbol, golpear los conos con un palo, caminar o situarse bajo ellos ni permanecer bajo las ramas con viento.

Incluso un cono caído debe manipularse únicamente con guantes gruesos y sin ejercer presión sobre sus ganchos.

El polen, la resina, los conos verdes jóvenes y la corteza no tienen en esta ficha un método práctico confirmado de consumo alimentario crudo, por lo que no se recomiendan.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pinus sabiniana, el pino gris, también presenta tres agujas por fascículo y conos grandes, pero sus acículas suelen ser más largas, la copa mucho más abierta y los conos tienen protuberancias menores.

Los conos de Pinus ponderosa son habitualmente bastante menores y mucho más ligeros.

Pinus lambertiana, el pino de azúcar, tiene cinco agujas por fascículo y conos largos y menos ganchudos.

No puede identificarse el pino de Coulter mediante un cono aislado de una colección de recuerdos, pues podría haber sido trasladado desde otra zona.

Se necesitan el árbol, las ramas vivas y la posición de sus conos.

En bosques protegidos solo se recolecta dentro de los límites que permitan las normas vigentes.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6512
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pincou
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Pinus+coulteri

Pinus jeffreyi — agujas de tres y semillas en los bosques de Tahoe

Pinus jeffreyi

En los bosques que rodean el lago Tahoe, entre troncos altos, destaca un pino de corteza marrón rojiza profundamente agrietada.



Pinus jeffreyi, tronco de corteza rojiza profundamente agrietada, tres largas acículas por fascículo y conos ovalados

Willem van Bergen · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Sus largas acículas crecen de tres en tres, y en un lugar soleado la corteza puede desprender en ocasiones un olor a vainilla.

Durante el otoño se encuentran bajo el árbol conos ovalados cuyas escamas empiezan a abrirse.

Es Pinus jeffreyi, el pino de Jeffrey, característico de los bosques montañosos de California.



Pinus jeffreyi, tronco de corteza rojiza profundamente agrietada, tres largas acículas por fascículo y conos ovalados

Steve Hurst / USDA-NRCS PLANTS Database · Public domain · Wikimedia Commons

Sus semillas pueden comerse crudas una vez retirada la cáscara, aunque son mucho menores que los grandes piñones del pino de una sola acícula.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un gran árbol perennifolio de tronco recto y grueso, que alcanza con frecuencia varias decenas de metros de altura.

La corteza joven es oscura. En los árboles viejos se divide en grandes placas amarillo rojizas o pardas, separadas por surcos profundos.

Las acículas son largas, generalmente de quince a veinticinco centímetros, y se agrupan en fascículos de tres.

En el extremo de los brotes primaverales se forman pequeños conos femeninos, mientras que los conos masculinos productores de polen aparecen agrupados en la base del crecimiento nuevo.

Los conos maduros de semillas son ovalados y miden aproximadamente entre diez y veinte centímetros.

Tienen escamas leñosas gruesas con pequeñas puntas, a menudo dirigidas hacia dentro, que al tocarlas suelen resultar menos molestas que las del pino ponderosa.

Dentro se desarrollan semillas con alas papiráceas finas.

Cuando las escamas se abren, las semillas salen y caen, mientras el cono vacío permanece en el suelo.

El aspecto del árbol cambia con la edad: conviene combinar corteza, acículas, cono y hábitat para identificarlo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Pinus jeffreyi es nativo de California y registra miles de observaciones en Placer, El Dorado, Plumas, Nevada, Siskiyou, Mono y numerosos condados montañosos.

Es particularmente característico de las comunidades Yellow Pine Forest y Red Fir Forest, y uno de los pinos dominantes de la cuenca del lago Tahoe.

En la calurosa llanura urbana del valle de Sacramento su distribución natural es mucho menor; al ascender a Sierra Nevada se vuelve habitual.

En suelos de serpentinita y laderas montañosas secas tolera condiciones donde otras coníferas crecen peor.

La presencia de árboles adultos no garantiza una gran cosecha anual.

Las semillas son importantes para ardillas y aves, y los conos abiertos pierden rápidamente su contenido.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera aparece el crecimiento nuevo en los extremos de las ramas y comienza la polinización, pero aún no hay semillas listas para comer.

Los conos se forman durante dos temporadas.

Al final del verano del segundo año se vuelven marrones, empiezan a abrirse y dispersan sus semillas.

La cosecha fresca es más probable a finales de verano y en otoño, aproximadamente en septiembre y octubre, aunque la altitud y el tiempo modifican estas fechas.

Los conos que permanecen bajo la nieve durante el invierno suelen estar vacíos o dañados por la humedad.

Solo es comestible el núcleo de una semilla madura, sin oscurecimiento ni olor a moho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleos de semillas maduras. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo.

Las semillas, de alrededor de un centímetro, tienen un ala fina y una cubierta dura.

Se retira el ala, se abre cuidadosamente la cáscara con una herramienta mecánica y se extrae el núcleo claro y oleaginoso.

Tiene sabor a nuez, a veces ligeramente resinoso.

Debido al tamaño relativamente pequeño, la recolección exige mucho trabajo.

El árbol no produce un alimento tan fácil de obtener como los pinos piñoneros.

No confundir con otras sustancias del árbol. Los testimonios históricos sobre la ingestión de exudaciones resinosas cristalizadas no significan que el aguarrás corriente o la resina sean alimentos crudos seguros.

No se incluyen como alimentos la resina, las acículas, los conos verdes ni la corteza.

Tampoco se mastica la cáscara dura.

Recolección segura. No se debe permanecer bajo conos pesados que puedan caer, sacudir un árbol alto ni romper las ramas.

Se recogen semillas frescas y limpias únicamente donde esté permitida la recolección y se revisan por si tienen insectos, rancidez o moho.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pinus ponderosa es especialmente parecido: también presenta fascículos de tres agujas largas y corteza rojiza grande.

Sin embargo, las puntas de las escamas de los conos del pino de Jeffrey suelen curvarse hacia dentro y resultan más suaves al tacto.

En el pino ponderosa se dirigen normalmente hacia fuera y pueden engancharse en la mano.

El pino de Coulter tiene conos gigantes con fuertes ganchos.

Pinus sabiniana se distingue por una copa más abierta y acículas largas y gris azuladas.

El tenue olor a vainilla de la corteza es un indicio auxiliar, no una razón para identificar el árbol únicamente con el olfato.

Se necesitan las acículas vivas y el cono característico de un mismo ejemplar.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6515
- https://www.calfloranursery.com/plants/pinus-jeffreyi/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pinus+jeffreyi
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_jeffreyi_cone.jpg

Pinus lambertiana — conos larguísimos y núcleos comestibles

Pinus lambertiana

Muy por encima de los senderos de Sierra Nevada crecen pinos poderosos de troncos rectos y gruesos y conos colgantes extraordinariamente largos.



Pinus lambertiana, pino alto con acículas en fascículos de cinco y conos muy largos que cuelgan de las ramas

Richard Sniezko / US Forest Service Dorena Genetic Resource Center · Public domain · Wikimedia Commons

Algunos parecen largas guirnaldas de madera. En otoño se desprenden de sus escamas abiertas semillas relativamente grandes.

Es Pinus lambertiana, el pino de azúcar, uno de los pinos más altos del mundo.

Sus semillas maduras pueden comerse crudas. Pese a su nombre, no se trata de fabricar azúcar ni jarabe: el alimento práctico sin fuego es el núcleo de la semilla.



Pinus lambertiana, pino alto con acículas en fascículos de cinco y conos muy largos que cuelgan de las ramas

Richard Sniezko / USDA Forest Service · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Un pino de azúcar adulto puede alcanzar varias decenas de metros de altura. Los ejemplares viejos poseen un tronco gris oscuro muy grueso.

La copa de los árboles jóvenes suele ser más regular; en los más viejos se ensancha y a menudo es asimétrica.

Las acículas, finas y más blandas que las del pino gris, se agrupan de cinco en cinco y suelen medir varios centímetros.

En primavera aparecen los pequeños conos masculinos productores de polen.

Los conos femeninos se desarrollan durante dos temporadas y se convierten gradualmente en largas estructuras cilíndricas y colgantes, en ocasiones de treinta a cincuenta centímetros o incluso más.

Sus escamas son relativamente finas y carecen de los ganchos gruesos, agudos y curvados que caracterizan al pino de Coulter.

Sobre cada escama portadora de semillas se forman semillas con alas.

Cuando el cono madura y se seca, las escamas se abren y las semillas caen.

Los conos vacíos de años anteriores pueden permanecer durante mucho tiempo en el suelo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Pinus lambertiana como un pino nativo con numerosos hallazgos en Placer, El Dorado, Plumas, Tuolumne, Shasta, Siskiyou, Tulare y otros condados montañosos.

Para quien viaje desde Sacramento, es un árbol típico de los bosques mixtos de coníferas de Sierra Nevada, por encima del caluroso valle.

También aparece localmente en algunas cordilleras costeras.

Prefiere laderas bien drenadas y suelos forestales profundos.

El Servicio Forestal estadounidense destaca que los ejemplares maduros producen las mejores cosechas de semillas, mientras los jóvenes pueden pasar muchos años dando muy pocos frutos.

En otoño puede haber numerosos conos vacíos bajo un mismo árbol viejo, pero los roedores y las aves suelen recoger rápidamente las semillas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La polinización tiene lugar en primavera, cuando todavía no hay piñones maduros.

Los grandes conos se forman a lo largo de dos años y cambian del verde al marrón claro.

Según el Servicio Forestal de Estados Unidos, la dispersión de semillas en los pisos forestales bajos puede comenzar a finales de agosto, mientras que en las mayores altitudes suele terminar hacia finales de octubre.

Por ello, septiembre y octubre son las referencias principales para buscar una cosecha reciente y madura.

En ciertos años la producción es escasa; los conos viejos que siguen colgando no garantizan semillas viables.

Las semillas secas que han pasado mucho tiempo sobre suelo forestal húmedo pueden estropearse.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleo de semilla madura. Plants For A Future confirma su consumo crudo.

Se puede quitar el ala papirácea, abrir con cuidado la cubierta exterior dura y comer el núcleo claro del interior.

Tiene un sabor ligeramente dulce y a nuez, en ocasiones con una pequeña nota resinosa.

Los núcleos se comen solos o se machacan en frío para obtener una pasta oleaginosa.

Se descartan las semillas con olor rancio o señales de moho.

Partes que no corresponden a este método. Históricamente se obtenían sustancias dulces del pino de azúcar, pero ciertos procedimientos requerían evaporar agua y pertenecen a una alimentación que utiliza fuego.

La fuente dedicada a la especie advierte también que las exudaciones dulces concentradas pueden tener efecto laxante en grandes cantidades.

Por eso no se recomienda recogerlas ni beberlas como si fueran un jarabe universal.

Las acículas, el polen, la corteza y los conos verdes jóvenes no se incluyen entre los alimentos crudos.

La caída de un cono largo desde un árbol alto puede resultar peligrosa, aunque sus escamas sean relativamente finas.

No hay que situarse justo bajo conos maduros, sacudir las ramas ni intentar derribar un cono desde una altura considerable.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pinus monticola, el pino blanco occidental, también tiene cinco agujas por fascículo y conos alargados.

En el pino de azúcar, los conos suelen ser mucho más largos y la copa y el tronco de los árboles viejos son más macizos.

Pinus sabiniana y Pinus coulteri presentan principalmente tres agujas y conos más cortos, gruesos y pesados.

No basta con encontrar un cono seco lejos de un árbol, pues alguien pudo haberlo trasladado.

Se debe examinar una rama viva de cinco agujas, la corteza y un cono maduro.

No merece la pena romper conos podridos que han caído para buscar semillas dudosas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6516
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pinlam
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Pinus+lambertiana
- https://www.srs.fs.usda.gov/pubs/misc/ag_654/volume_1/pinus/lambertiana.htm

Pinus monophylla — pino de una aguja y piñones del este

Pinus monophylla

En el este de California, por encima de las laderas secas y pedregosas, se levantan pinos bajos con copas densas y redondeadas.



Pinus monophylla, pino bajo de copa redondeada con acículas verde grisáceas solitarias y conos redondeados

Clinton Steeds · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Sus agujas plateadas parecen estar dispuestas de una en una, y entre las ramas maduran conos pequeños que contienen piñones grandes.

Es Pinus monophylla, el pino de una sola aguja, una de las principales fuentes naturales de piñones.

Sus semillas maduras se comen crudas, sin tostarlas.



Pinus monophylla, pino bajo de copa redondeada con acículas verde grisáceas solitarias y conos redondeados

Steve Hurst / USDA-NRCS PLANTS Database · Public domain · Wikimedia Commons

Para un viaje desde Sacramento no es un árbol corriente del valle: habita las montañas orientales, entre enebros y estribaciones altas y secas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente alcanza entre tres y diez metros de altura, a veces más, con un tronco corto y curvado y una copa ancha.

La corteza se vuelve gris parduzca y agrietada con los años.

El carácter más importante es la presencia de una sola acícula relativamente larga y gruesa en cada fascículo.

En muchos pinos las agujas crecen de dos, tres o cinco en cinco; aquí la especie suele reconocerse incluso por el extremo de una ramilla viva.

Las acículas son verde grisáceas, ligeramente curvadas y rígidas, mucho más cortas que las del pino gris de las estribaciones.

En las ramillas jóvenes aparecen conos masculinos pequeños productores de polen, mientras que los conos femeninos crecen lentamente durante varias temporadas.

El cono maduro es casi redondo y tiene escamas gruesas que se abren ampliamente.

En su interior hay semillas grandes y alargadas, con cáscara parda relativamente fina pero resistente y alas casi inexistentes.

Cuando caen los piñones, el cono vacío puede permanecer en la rama.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Pinus monophylla un pino nativo de California y reúne numerosos registros en montañas interiores y bosques abiertos de pinos piñoneros y enebros, conocidos como Pinyon-Juniper Woodland.

Es especialmente característico de las White Mountains, Inyo, Mono, el lado oriental de Sierra Nevada y las montañas desérticas del sur.

No crece en todas las zonas de Sacramento: necesita otra altitud, un clima de montaña más seco y una comunidad vegetal apropiada.

En laderas adecuadas forma bosques abiertos junto a los enebros.

Durante años de buena cosecha los árboles adultos producen numerosos conos.

Sin embargo, la producción cambia mucho de un año a otro y las aves y los mamíferos pequeños consumen rápidamente las semillas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La polinización ocurre a finales de primavera, cuando los pequeños conos femeninos todavía no contienen piñones comestibles.

Las semillas se desarrollan durante dos estaciones de crecimiento.

Las escamas de los conos maduros comienzan a abrirse hacia finales de verano y en otoño.

Los piñones suelen recogerse en septiembre y octubre, según la altitud y el tiempo.

El árbol permanece verde todo el año, pero tener acículas no significa que tenga una cosecha.

Incluso sobre una misma ladera algunos árboles pueden no producir conos grandes.

Los piñones caídos durante un periodo húmedo deben revisarse: se descartan si germinan, presentan moho o desprenden un olor desagradable.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleo de piñón maduro. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Pinus monophylla.

El núcleo es oleaginoso, de sabor suave a nuez y con un ligero matiz a almendra.

Se obtiene de una semilla parda madura abriendo la cáscara seca sin calentamiento.

Para una alimentación fría puede comerse inmediatamente o machacarse con cuidado y combinarse con otros alimentos limpios.

La parte valiosa es el núcleo, no la escama leñosa del cono ni la cáscara exterior dura.

Es muy importante que esté fresco: no se comen piñones rancios.

Piñones para conservar. Dentro de una cáscara seca e intacta los piñones maduros pueden conservarse más tiempo que los núcleos pelados.

Deben guardarse en un lugar fresco y seco y revisarse para descartar insectos y moho.

La guía menciona la resina como sustancia masticable, pero no constituye una cosecha alimentaria dentro de nuestra dieta y no se incluye.

No conviene romper ramas vivas para alcanzar los conos.

La maduración es lenta y la cosecha resulta necesaria para los animales que dispersan las semillas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En el este crecen otros pinos piñoneros y formas próximas.

Pinus edulis suele presentar dos agujas por fascículo, mientras Pinus monophylla normalmente tiene una.

En ciertas regiones existen híbridos y variaciones, por lo que este carácter no siempre basta.

El pino gris Pinus sabiniana presenta tres agujas largas y conos mucho mayores.

La combinación de una acícula gruesa y solitaria, una copa baja y redondeada y un cono pequeño que se abre ampliamente resulta más útil que cualquiera de esos rasgos por separado.

Donde crece vegetación nativa rara no se debe despejar el suelo ni romper ramas por unas pocas semillas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6518
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Pinus+monophylla
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Pinus_monophylla

Pinus ponderosa — corteza rojiza y pequeños núcleos oleaginosos

Pinus ponderosa

Al ascender desde el valle de Sacramento hacia los bosques de coníferas de Sierra Nevada se ven pinos enormes y rectos, con placas de corteza marrón rojiza.



Pinus ponderosa, pino alto de corteza anaranjada agrietada, largas acículas de tres en tres y conos pequeños espinosos

MPF · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus largas acículas crecen en fascículos y durante el otoño aparecen en el suelo forestal conos ovalados y espinosos.

Es Pinus ponderosa, el pino ponderosa o pino amarillo.

Las semillas maduras contienen núcleos que pueden comerse crudos, aunque son pequeños y su recolección resulta bastante más difícil que la de los grandes piñones.



Pinus ponderosa, pino alto de corteza anaranjada agrietada, largas acículas de tres en tres y conos pequeños espinosos

Kaibab National Forest / US Forest Service · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

El alimento práctico no es el cono ni la aguja verde, sino una semilla sana y madura de la que se haya extraído mecánicamente el núcleo.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El pino ponderosa adulto alcanza con frecuencia entre veinte y treinta metros de altura o más.

En los troncos viejos la corteza se divide en grandes placas planas amarillo rojizas, separadas por surcos oscuros y profundos.

Los árboles jóvenes tienen una corteza más oscura.

Las agujas son verdes, largas y relativamente rígidas, normalmente tres por fascículo, aunque en ciertas poblaciones hay dos.

En primavera aparecen sobre los brotes jóvenes pequeños conos masculinos con polen y primordios de conos femeninos.

Los conos de semillas crecen durante dos estaciones vegetativas y, al madurar, se vuelven ovoides, de aproximadamente siete a quince centímetros de longitud.

Sus escamas tienen puntas agudas perceptibles, normalmente dirigidas hacia fuera.

Cuando maduran, se abren y liberan pequeñas semillas provistas de alas papiráceas.

El cono viejo y vacío queda sobre el suelo: la escama leñosa grande no es un piñón.

La semilla tiene una cubierta resistente y un núcleo claro, relativamente oleaginoso.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Pinus ponderosa como pino nativo de California, extendido en los bosques de coníferas de las montañas y estribaciones.

Muchos registros naturales proceden de Sierra Nevada, Cascade Range y los condados montañosos del norte, incluidos Placer, El Dorado, Plumas y Shasta.

En el centro de la calurosa llanura de Sacramento no es un árbol silvestre presente en todas partes.

Al recorrer Highway 50 o Interstate 80 en dirección a las montañas se vuelve mucho más frecuente.

Suele ser un componente importante de Yellow Pine Forest y forma grandes masas en laderas suficientemente soleadas.

Los árboles maduros producen semillas, pero las cosechas varían mucho entre años.

Incluso una abundancia de conos caídos no significa que conserven semillas buenas: los animales las recogen con rapidez.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera aparecen acículas nuevas y polen, mientras los pequeños conos femeninos todavía están desarrollándose.

Durante dos años el cono aumenta de tamaño, permanece verde y después se vuelve pardo.

A finales del verano de la segunda temporada, los conos maduros empiezan a abrir sus escamas.

Las semillas frescas se dispersan generalmente en otoño, aproximadamente de septiembre a noviembre, aunque en las montañas más frías puede ser más tarde.

El principal indicio para buscar alimento es un cono seco y maduro y las semillas limpias caídas después de abrirse.

Un cono verde primaveral todavía no contiene piñones listos para comer.

Las semillas que han pasado todo el invierno en hojarasca húmeda están especialmente expuestas a moho, germinación y daños por insectos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleo de semilla madura. Plants For A Future confirma expresamente que Pinus ponderosa puede consumirse crudo.

Sus semillas son relativamente pequeñas, de unos ocho milímetros, contienen aceite y tienen un sabor a nuez ligeramente resinoso.

Primero se retira el ala de papel, después se rompe la cubierta seca con una herramienta pequeña y se extrae el núcleo claro.

Puede comerse solo o machacarse en frío hasta formar una pasta oleaginosa.

La cáscara, las escamas leñosas y las semillas verdosas que no terminaron de desarrollarse no son alimentos.

Qué no se come. Algunas descripciones alimentarias históricas mencionan la corteza interior, pero extraerla hiere al árbol vivo.

Ese método no es necesario para los viajes ni para este catálogo.

El aguarrás, la resina y las acículas no deben equipararse con núcleos comestibles seguros únicamente porque procedan del mismo pino.

Los conos jóvenes productores de polen tampoco se incluyen entre las partes crudas confirmadas en esta ficha.

Solo se recogen semillas frescas e intactas.

Un núcleo oscurecido, moho, olor rancio o señales de insectos significan que debe desecharse.

En áreas protegidas hay que cumplir las normas de recolección; tampoco debe permanecerse bajo conos pesados colgantes cuando hace viento.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pinus jeffreyi es especialmente parecido al ponderosa: ambos tienen tres agujas largas por fascículo y corteza rojiza.

En el pino de Jeffrey, las puntas de las escamas de los conos suelen curvarse hacia dentro y parecen más suaves al tocarlas.

En Pinus ponderosa normalmente se dirigen hacia fuera.

Pinus sabiniana tiene una copa mucho más abierta y acículas gris azuladas extraordinariamente largas.

Pinus lambertiana posee fascículos de cinco agujas y conos colgantes muy largos.

Una sola piña seca caída no permite identificar bien la especie: deben examinarse una rama viva, la disposición de las acículas y la corteza.

Si no existe seguridad sobre la especie, es preferible no recoger núcleos.

FUENTES

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Pinus+ponderosa
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6521
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_ponderosa_cones.jpg

Pinus quadrifolia — piñones del pino de Parry

Pinus quadrifolia

En los bosques abiertos de las montañas próximas a la frontera mexicana crece un pino bajo de acículas cortas y densas y conos redondeados.



Pinus quadrifolia, pino pequeño de copa irregular y acículas de cuatro en cuatro, con conos redondos y compactos

andy71 (Andy Kleinhesselink) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

A finales de verano y en otoño, cuando los conos empiezan a abrirse, quedan disponibles semillas bastante grandes.

Es el pino de Parry, uno de los pinos piñoneros nativos cuyos piñones pueden comerse crudos sin tostarlos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Generalmente es un pequeño árbol de varios troncos y copa irregular, de aproximadamente cuatro a diez metros de altura. En una ladera expuesta puede ser aún menor.



Pinus quadrifolia, pino pequeño de copa irregular y acículas de cuatro en cuatro, con conos redondos y compactos

andy71 (Andy Kleinhesselink) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Las acículas se agrupan normalmente de cuatro en cuatro, aunque algunos fascículos contienen tres o cinco agujas, cada una de varios centímetros.

Son relativamente rígidas y de color verde grisáceo o verde azulado.

La corteza de las ramas jóvenes es bastante lisa; en los árboles viejos se oscurece y agrieta.

Los conos son compactos, de varios centímetros hasta unos diez de longitud.

Al principio son verdes y, al madurar, se vuelven pardos y se abren.

Contienen semillas grandes de cubierta relativamente dura, de tamaño mucho más aprovechable que las semillas de numerosos pinos altos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El Servicio Forestal estadounidense registra poblaciones naturales de Pinus quadrifolia únicamente en el extremo meridional de California.

Se encuentran principalmente en las montañas del este de San Diego County, el sudoeste de Imperial County y una agrupación aislada en el sur de Riverside County.

Estos bosques están vinculados a laderas rocosas de aproximadamente 1200 a 2500 metros de altitud.

El pino de Parry no es una especie común de Sierra Nevada ni, desde luego, un árbol habitual de los parques de Sacramento.

En algunas regiones crece junto al pino de una sola aguja, por lo que la identificación exige contar las acículas de cada fascículo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las acículas nuevas aparecen durante la primavera, pero aquí no se consideran alimento.

Los conos necesitan tiempo para formarse y madurar.

Se abren sobre todo a finales de verano y en otoño, frecuentemente entre septiembre y octubre.

Durante ciertos años los árboles casi no producen cosecha.

Para comer durante una excursión sirven las semillas limpias que ya han caído o las procedentes de conos maduros abiertos naturalmente.

Los conos verdes y cerrados son difíciles de aprovechar sin fuego.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Semillas procedentes de conos maduros. Plants For A Future señala expresamente que las semillas de Pinus quadrifolia pueden comerse crudas.

El USDA confirma también su importancia alimentaria para los pueblos del suroeste de Norteamérica.

Cada piñón tiene una cáscara exterior dura, que se rompe para comer fresco el núcleo claro del interior.

Las semillas frescas contienen aceite y pueden ponerse rancias si se guardan demasiado tiempo.

Solo se utilizan núcleos limpios e intactos, sin olor a moho.

Las acículas, la resina, la corteza interior y los conos verdes no se incluyen en las partes crudas confirmadas para este pino.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pinus monophylla suele tener una única aguja por fascículo, mientras que en Pinus jeffreyi y P. ponderosa hay principalmente tres agujas mucho más largas.

Para el pino de Parry importan también su pequeño porte, el hábitat montañoso y la forma característica de los conos.

Resulta fácil equivocarse si solo se examina una ramilla de pino, especialmente en poblaciones híbridas o de transición.

No deben recogerse piñones en zonas especialmente protegidas ni dañarse los conos de árboles poco frecuentes.

FUENTES

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pinqua
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pinus+quadrifolia
- https://www.conifers.org/~conifers/pi/Pinus_quadrifolia.php

Pinus sabiniana — piñones grandes y conos espinosos del piedemonte

Pinus sabiniana

En las laderas secas que rodean el valle de Sacramento crece un pino singular: su copa poco densa parece casi transparente y las largas acículas verde grisáceas cuelgan en fascículos sueltos.



Pinus sabiniana, pino alto de copa abierta y acículas muy largas gris azuladas en grupos de tres, con conos grandes espinosos

Eric in SF · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

A veces se encuentran bajo sus ramas enormes conos leñosos de escamas con puntas afiladas.

Es Pinus sabiniana, el pino gris o pino de las estribaciones de California.

Sus semillas grandes son un alimento estacional que puede comerse crudo después de abrir la cáscara.



Pinus sabiniana, pino alto de copa abierta y acículas muy largas gris azuladas en grupos de tres, con conos grandes espinosos

Awinch1001 · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, el principal peligro no es el piñón, sino un cono pesado que caiga desde lo alto.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El árbol adulto mide con frecuencia entre diez y veinte metros, con un tronco irregular y ramas muy extendidas y separadas.

La copa es relativamente abierta, especialmente en ejemplares viejos y aislados.

Las acículas son largas, a menudo de veinte a treinta centímetros, y se agrupan en fascículos de tres.

Su color es verde grisáceo, a veces con un matiz azulado.

En árboles viejos la corteza es gruesa, gris oscura y profundamente agrietada.

En primavera aparecen conos masculinos con polen sobre las ramillas nuevas, mientras los pequeños conos femeninos siguen creciendo lentamente.

Un cono maduro grande alcanza aproximadamente quince a treinta centímetros y tiene escamas anchas y gruesas con puntas fuertes y curvadas.

Las semillas son grandes, oscuras, con cubierta resistente y un ala corta.

Un cono viejo, ya vacío y abierto, puede permanecer en el árbol o sobre el suelo mucho tiempo, pero no contener ninguna cosecha.

Para reconocer la especie se combinan tres acículas muy largas, una copa abierta y un cono robusto.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Pinus sabiniana es un pino nativo y registra numerosos hallazgos en Butte, El Dorado, Placer, Amador, Calaveras y Yuba, así como en las laderas de Coast Ranges.

Para alguien que parte de Sacramento es una de las especies más próximas y relevantes.

Crece en robledales de piedemonte, laderas soleadas pedregosas y bosques abiertos; la llanura urbana no siempre permite que se regenere naturalmente.

El Servicio Forestal de Estados Unidos describe ejemplares aislados y pequeños grupos en laderas secas con pocas lluvias estivales.

En un año de buena cosecha puede haber numerosos piñones debajo de un pino viejo.

Sin embargo, las aves y las ardillas los recogen activamente y en las zonas protegidas la recolección puede estar restringida.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los pequeños conos primaverales todavía no son un alimento disponible.

Según investigaciones del Servicio Forestal estadounidense, los grandes conos de semillas maduran durante septiembre y octubre.

Las semillas pueden desprenderse desde octubre hasta febrero.

Por eso la temporada alimentaria más clara comienza en otoño, después de que los conos se vuelvan pardos y se abran.

Pueden encontrarse semillas caídas de los conos abiertos, pero después de las lluvias se humedecen rápidamente o las comen los animales.

La producción varía entre árboles y se alternan años abundantes y escasos.

Un cono viejo que sigue colgado en primavera no garantiza que conserve semillas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleo maduro y pelado de la semilla. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de las semillas de Pinus sabiniana.

Son bastante grandes, oleaginosas, con sabor a nuez ligeramente dulce y un leve matiz resinoso.

Para obtener el núcleo sin fuego se encuentra una semilla completamente madura, se abre cuidadosamente la cubierta exterior dura con una herramienta y se extrae la parte interior clara.

La cáscara no se mastica.

El núcleo puede comerse solo o machacarse en frío.

Se desechan los núcleos oscurecidos, con olor a humedad o rancios.

Las semillas crudas no equivalen a los conos verdes. Algunas descripciones históricas mencionan la preparación con fuego de los conos jóvenes, pero eso no los convierte en alimento crudo.

La guía también menciona la corteza interior como recurso de emergencia, aunque extraerla hiere el árbol vivo y no se recomienda aquí.

Tampoco se proponen las acículas como alimento crudo.

No hay que situarse bajo los conos pesados ni intentar derribarlos con un palo.

Un cono grande y espinoso puede causar lesiones en la cabeza y las manos.

Es más seguro elegir semillas maduras que ya han caído sobre una superficie limpia.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pinus coulteri tiene conos todavía más robustos y también presenta tres agujas por fascículo, aunque normalmente sus acículas son bastante más cortas y habita principalmente las montañas costeras del sur de California.

Pinus lambertiana tiene cinco agujas y conos largos, alargados y menos redondeados.

Las acículas de Pinus ponderosa también suelen aparecer de tres en tres, pero su copa es más densa y sus conos mucho menores.

Un solo cono hallado en el suelo no basta: hay que observar las ramas, los fascículos y el árbol entero.

La resina fresca y las puntas afiladas de las escamas pueden dañar la piel.

Es importante proteger las manos incluso al levantar un cono vacío.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6524
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pinsab
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Pinus+sabiniana
- https://www.fs.usda.gov/rm/pubs_series/wo/wo_ah727.pdf

Plantago coronopus — hojas recortadas como cuernos junto al mar

Plantago coronopus

En un sendero costero de California puede observarse una roseta baja de hojas estrechas y poco habituales.



Plantago coronopus, roseta baja de hojas estrechas profundamente lobuladas como pequeños cuernos y espigas florales finas

Ixitixel · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Cada hoja parece una cornamenta diminuta, dividida en lóbulos laterales puntiagudos.

Más adelante, sobre la roseta aparecen tallos florales finos con espigas verdes y estrechas.

Es Plantago coronopus, el llantén cornudo, emparentado con el llantén mayor, pero mucho más asociado a los ambientes litorales salinos.



Plantago coronopus, roseta baja de hojas estrechas profundamente lobuladas como pequeños cuernos y espigas florales finas

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las hojas jóvenes y tiernas se comen crudas en mezclas de ensalada.

Está documentado tanto por una guía botánica como por la tradición italiana de verduras mixtas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es una planta anual o perenne de vida corta que desarrolla una roseta basal baja y densa.

Sus hojas son estrechas, alargadas y profundamente lobuladas.

A cada lado aparecen varios pares de dientes finos, de modo que la hoja recuerda una cinta provista de cuernos.

Pueden ser algo vellosas o lisas, verdes o ligeramente azuladas.

El tamaño varía mucho, desde pocos centímetros sobre una orilla pisoteada hasta hojas bastante mayores en suelo húmedo y fértil.

Del centro de la roseta se elevan tallos florales rectos y sin hojas.

En sus extremos hay espigas compactas y alargadas, formadas por numerosas flores pequeñas sin pétalos vistosos.

Durante la floración sobresalen anteras claras sobre filamentos largos.

Después maduran semillas pequeñas y secas.

Las nervaduras longitudinales firmes recuerdan las de otros llantenes, pero las profundas divisiones laterales son el principal carácter distintivo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Plantago coronopus una especie no nativa de California, con más de mil observaciones, principalmente en comunidades costeras como coastal strand y coastal salt marsh.

Crece sobre suelos arenosos o compactados, arcenes cercanos al océano, márgenes de praderas costeras y lugares donde el terreno presenta cierta salinidad.

En el valle de Sacramento puede aparecer ocasionalmente como planta introducida, pero no debe considerarse una hierba habitual de los senderos forestales secos.

Junto a la costa puede formar grupos pequeños al lado de salicornias y otras especies tolerantes a la sal.

Precisamente esos lugares están expuestos a escorrentías contaminadas y pueden estar protegidos por las normas de reservas naturales.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En la costa de clima suave, las plántulas y el crecimiento nuevo aparecen después de las lluvias de otoño e invierno.

Las hojas tiernas resultan especialmente útiles durante los meses frescos y a comienzos de primavera.

Los tallos florales se desarrollan habitualmente a finales de primavera y durante verano.

Al madurar las espigas, las hojas inferiores pueden volverse más ásperas y fibrosas.

En un lugar seco y caluroso disminuye mucho la vegetación verde.

Sobre suelo costero fresco y húmedo, una roseta nueva puede conservar su ternura durante más tiempo.

Para comer crudo es mejor escoger hojas blandas que todavía no presenten fibras gruesas, en lugar de plantas en plena fructificación.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Plantago coronopus y lo considera uno de los llantenes de sabor más agradable.

Las hojas tienen un ligero amargor y una textura firme característica, por lo que combinan bien con verduras frescas más blandas.

En Italia la especie se conoce como uno de los ingredientes de la ensalada mixta misticanza.

Para prepararla así basta con cortar o romper las hojas en crudo.

Solo la etapa de hojas. En las hojas adultas las nervaduras longitudinales se endurecen.

Algunas recetas proponen escaldar la planta brevemente, pero ese procedimiento no pertenece a este catálogo sin fuego.

Las espigas florales, las semillas maduras y las raíces no se recomiendan como alimentos crudos independientes, porque la fuente específica confirma principalmente las hojas jóvenes.

No deben recogerse plantas crudas en marismas salinas cuya calidad del agua se desconozca.

El lavado no elimina sustancias contaminantes que la planta ya haya absorbido en sus tejidos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Plantago lanceolata también presenta hojas estrechas, pero son principalmente enteras y tienen nervaduras paralelas; las del llantén cornudo son profundamente lobuladas.

Plantago major tiene hojas ovaladas anchas y espigas bastante más largas.

En las costas también aparecen algunas asteráceas de hojas recortadas semejantes, pero sus inflorescencias forman capítulos distintos de la típica espiga del llantén.

Si solo se observa la planta después de cortarla, conviene esperar una nueva inflorescencia en otro ejemplar próximo.

La forma de «cuernos» no autoriza a probar una hierba desconocida.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6612
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Plantago+coronopus

Plantago lanceolata — hojas estrechas y espigas oscuras

Plantago lanceolata

Entre la hierba baja de los márgenes de senderos californianos puede verse con frecuencia una roseta de hojas verdes y estrechas.



Plantago lanceolata, roseta de hojas lanceoladas con nervaduras longitudinales y espigas ovaladas oscuras sobre tallos finos

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

De ella nacen tallos delgados sin hojas, cada uno rematado por una pequeña espiga oscura.

Es Plantago lanceolata, el llantén menor o de hoja estrecha.

A diferencia del llantén mayor, no tiene grandes hojas ovaladas y anchas.



Plantago lanceolata, roseta de hojas lanceoladas con nervaduras longitudinales y espigas ovaladas oscuras sobre tallos finos

Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas jóvenes se conocen como alimento crudo, pero las adultas se vuelven fibrosas y duras.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne con una roseta basal.

Las hojas son estrechas, largas y lanceoladas, habitualmente de solo unos centímetros de anchura, y su longitud supera claramente a su anchura.

Desde la base hasta la punta se extienden tres a cinco nervaduras longitudinales fuertes.

La lámina se estrecha gradualmente hacia un pecíolo corto.

Las hojas jóvenes pueden ser vellosas y en la base se aprecian pelos claros.

Una característica importante es la ausencia de un tallo ordinario con hojas: las láminas emergen prácticamente desde el suelo.

Del centro de la roseta salen tallos florales finos y rígidos, con pequeñas espigas ovaladas o cilíndricas.

Durante la floración sobresalen estambres claros desde el centro de la espiga, y la cabeza oscura parece rodeada por una corona pálida.

Después aparecen pequeñas cápsulas secas con semillas.

El sistema radical posee una raíz principal bien desarrollada que ayuda a soportar periodos de sequía.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM considera Plantago lanceolata uno de los dos llantenes arvenses más comunes de California.

Se encuentra en jardines, márgenes agrícolas, caminos, pastos y céspedes.

Es especialmente característico de lugares abiertos con suelo alterado: incluso un césped cortado conserva a menudo la roseta baja.

En el valle de Sacramento es frecuente después de las lluvias y sobre terrenos regados.

Sin humedad, las hojas se acortan y endurecen; es mucho menos frecuente en desiertos y en regiones montañosas muy altas y frías.

Su abundancia junto a carreteras no convierte estas plantas en alimento apropiado.

La roseta se encuentra directamente sobre el suelo y se contamina fácilmente.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las tierras bajas, las hojas jóvenes y tiernas aparecen sobre todo cuando regresan las lluvias otoñales.

Durante invierno y principios de primavera, la roseta produce hojas suaves con temperaturas moderadas.

Hacia mayo suelen aparecer los tallos florales.

UC IPM sitúa la floración de los llantenes aproximadamente entre mayo y agosto o septiembre.

En lugares de clima suave algunas espigas persisten durante más tiempo.

Durante el verano las hojas pueden seguir presentes, pero se vuelven gradualmente más fibrosas.

Tras una nueva lluvia puede aparecer otro crecimiento joven.

Las espigas maduras y secas permanecen cuando ya ha terminado la mejor temporada de hojas tiernas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y tiernas. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de las hojas de Plantago lanceolata.

Tienen un gusto herbáceo ligeramente amargo, y las jóvenes resultan mucho más agradables que las adultas.

Se usan como pequeñas adiciones a mezclas de verduras frescas.

Incluso en una hoja joven pueden existir fibras longitudinales fuertes; es preferible excluir de la porción cruda la parte central más gruesa.

En una planta adulta, una hoja grande puede ser tan fibrosa que su comestibilidad formal tenga muy poca utilidad práctica.

Las espigas, los tallos florales, las raíces y las semillas maduras sirven aquí principalmente para identificar la especie.

La fuente específica describe las semillas sobre todo después de cocinarlas, por lo que no puede suponerse sin pruebas que sean un alimento crudo independiente.

No hace falta desenterrar la planta para obtener un puñado de hojas jóvenes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Plantago major tiene hojas ovaladas anchas y una espiga cilíndrica larga.

En Plantago lanceolata las hojas son alargadas y la espiga relativamente corta.

Algunas gramíneas también presentan hojas estrechas de nervaduras paralelas, pero las producen de manera alterna sobre un tallo y desarrollan inflorescencias muy diferentes.

Una hoja aislada, sin el tallo floral y la roseta, no permite identificar la planta con seguridad.

Se evita la recolección en céspedes posiblemente tratados con herbicidas, junto a carreteras y en lugares frecuentados por animales.

El llantén menor puede tolerar suelos contaminados con metales pesados; por tanto, una hoja aparentemente limpia no garantiza su inocuidad química.

FUENTES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/buckhorn-plantain/
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/plantains/
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Plantago+lanceolata

Plantago major — hojas tiernas y semillas maduras separadas

Plantago major

En un sendero pisoteado, junto a un césped regado o entre bancales puede verse una roseta casi plana de hojas anchas.



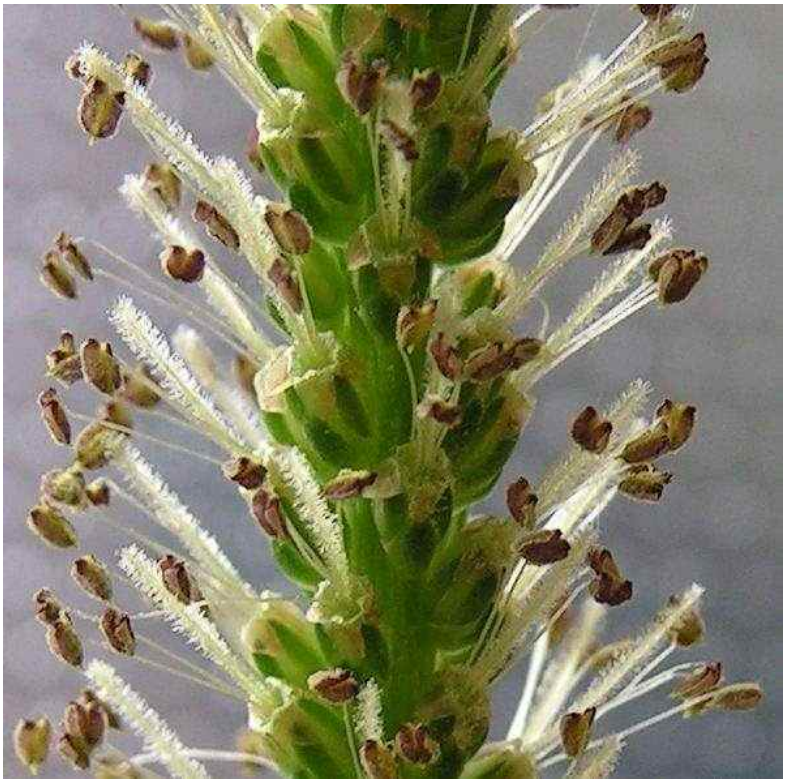
Plantago major, roseta de hojas ovaladas anchas con nervaduras fuertes y tallos florales largos sin hojas, terminados en espigas

Iorsh · Public domain · Wikimedia Commons

Por encima se elevan tallos finos terminados en espigas verdes.

Es el llantén mayor, una planta que puede persistir durante años incluso donde el suelo está compactado.

Se comen sus hojas jóvenes y, más adelante, se recogen las pequeñas semillas maduras.



Plantago major, roseta de hojas ovaladas anchas con nervaduras fuertes y tallos florales largos sin hojas, terminados en espigas

Bff · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Plantago major es una planta herbácea perenne.

Prácticamente carece de un tallo aéreo visible con hojas alternas.

En su lugar, las hojas emergen en roseta desde una región basal corta.

Cada hoja suele ser ancha, ovalada u ovada, de unos cinco a dieciocho centímetros de longitud.

Su carácter principal son cinco a siete nervaduras grandes que se abren desde la base hasta la punta de la hoja.

Se extienden casi paralelas y se observan especialmente bien por debajo.

Son resistentes: al rasgar la hoja, a veces se estiran pequeñas hebras fibrosas.

El borde es entero o ligeramente ondulado y no presenta dientes profundos.

Las hojas jóvenes son blandas y tiernas; las viejas se vuelven más densas y fibrosas.

Del centro de la roseta nacen largos tallos florales sin hojas.

En sus extremos llevan una espiga compacta y alargada compuesta por multitud de pequeñas flores verdosas.

Cada flor es poco visible, aunque a veces sobresalen estambres claros.

Después de la floración la espiga se oscurece gradualmente y en pequeñas cápsulas maduran numerosas semillas pardas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Plantago major procede de Eurasia y actualmente está ampliamente distribuido por California, sobre todo en lugares alterados regularmente por las personas.

Puede encontrarse en parques urbanos, jardines, céspedes regados, huertos, arcenes y senderos peatonales.

Tolera muy bien los suelos pisoteados.

No es raro que su roseta permanezca prácticamente al ras del suelo y que las personas pasen al lado o incluso la pisen.

En lugares húmedos y moderadamente sombreados puede resultar muy común.

Es mucho menos frecuente en desiertos secos sin acceso al agua.

En el valle de Sacramento se observa fácilmente en patios regados y cerca de caminos.

Pero no toda verdura que crece junto a una carretera es apropiada para comer: las plantas pueden estar contaminadas en los bordes del tráfico y en céspedes tratados.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas de la roseta pueden conservarse durante buena parte del año en climas suaves.

En las regiones bajas de California, las hojas nuevas y tiernas destacan especialmente después de las lluvias y durante el crecimiento primaveral.

En terrenos constantemente regados también puede producir follaje nuevo en verano.

Según UC IPM, la floración en California ocurre normalmente entre abril y septiembre.

Las semillas maduran en las espigas conforme termina la floración, principalmente durante verano y a comienzos de otoño.

Las espigas viejas se secan y, para entonces, las hojas adultas se vuelven más duras.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Se comen crudas mientras permanecen blandas y antes de acumular fibras gruesas.

North Carolina State University Extension identifica expresamente el llantén mayor como una verdura comestible y considera sus hojas jóvenes aptas para consumo crudo.

Tienen un sabor ligeramente herbáceo.

Con la edad las nervaduras se fortalecen y la hoja deja de ser cómoda para comer sin cocinar.

Semillas maduras. En las espigas secas se encuentran pequeñas semillas pardas.

También son comestibles: las fuentes universitarias las identifican como una parte alimentaria independiente de Plantago major.

Pueden separarse de las cápsulas secas y consumirse sin calentamiento en pequeñas cantidades.

Un exceso puede producir un efecto laxante en algunas personas.

Las espigas largas ayudan a reconocer el llantén, pero no son lo mismo que una hoja tierna.

Para comer se separan las semillas maduras en lugar de masticar el tallo rígido entero.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California también crece Plantago lanceolata, el llantén menor.

Sus hojas son más largas y estrechas, con puntas agudas, y su cabeza floral es corta y compacta.

En Plantago major las hojas son más anchas y la espiga floral o fructífera se extiende a lo largo de buena parte de la parte superior del tallo floral.

Hay otras plantas que forman rosetas bajas, pero las nervaduras grandes, casi paralelas, de una hoja ancha, junto a tallos florales sin hojas, ayudan a distinguir el llantén mayor.

Antes de que aparezcan las inflorescencias conviene examinar toda la roseta y no una sola hoja.

Conforme maduran las semillas, la espiga cambia del verde al pardo, mientras las hojas siguen siendo reconocibles por sus nervaduras arqueadas y fuertes.

UC IPM considera Plantago major una perenne muy extendida en California, aunque con excepciones en desiertos y ciertas regiones de alta montaña.

NC State Extension confirma expresamente sus hojas jóvenes crudas y señala las semillas como comestibles.

Sin embargo, no deben presentarse como un alimento para grandes porciones, especialmente en personas con tensión arterial baja.

FUENTES

- UC IPM, Broadleaf Plantain, distribución y morfología: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/broadleaf-plantain/
- UC IPM, Plantains, comparación con Plantago lanceolata: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/plantains/
- NC State Extension, Plantago major, hojas jóvenes y semillas crudas: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/plantago-major/common-name/plantain/
- NC State Extension, Extension Gardener Handbook, Edible Weeds: https://content.ces.ncsu.edu/extension-gardener-handbook/6-weeds

Plantago maritima — hojas tiernas de los prados salobres

Plantago maritima

En la costa del Pacífico de California, donde el agua salada moja a veces las praderas bajas, crece una pequeña planta perenne que forma rosetas densas de hojas verdes y estrechas.



Plantago maritima, roseta de hojas estrechas y carnosas con espigas verdes sobre tallos sin hojas junto a la costa

Cwmhiraeth · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus flores poco llamativas se elevan en pequeñas espigas sobre tallos sin hojas.

Es Plantago maritima, el llantén marítimo, también conocido como goose tongue. Sus hojas jóvenes pueden comerse crudas.

Como no tiene flores grandes y vistosas, pasa fácilmente inadvertido entre las hierbas tolerantes a la sal. El principal peligro de comerlo crudo procede de la suciedad y de la posible contaminación del agua costera.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El llantén marítimo es una hierba perenne con una base resistente y una roseta de hojas que nace directamente del suelo.

Las hojas son lineares, estrechas, a veces algo carnosas, de margen entero o con dientes minúsculos casi imperceptibles. Suelen medir unos pocos milímetros de anchura y pueden alcanzar varias decenas de centímetros de longitud.

A diferencia de Plantago major, no presenta láminas ovaladas y anchas.

Del centro de la roseta crecen pedúnculos florales delgados, sin hojas, terminados en espigas cilíndricas densas compuestas por muchas florecillas verdosas diminutas.

Durante la floración sobresalen anteras claras sostenidas por filamentos finos.

Más tarde se forman pequeñas cápsulas secas que contienen semillas.

Las hojas adultas poseen las nervaduras longitudinales características de los llantenes, aunque su estrechez puede hacer que la superficie parezca casi uniforme.

La planta suele crecer muy baja sobre terrenos salobres y mojados. En elevaciones más secas se vuelve más corta y rígida.

Para identificarla es importante observar conjuntamente la roseta de hojas estrechas y enteras y la auténtica espiga floral del llantén.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Plantago maritima es una especie nativa de California y la relaciona con comunidades de playas costeras, marismas salinas y humedales ribereños, denominadas Coastal Strand, Coastal Salt Marsh y wetland-riparian.

Sus observaciones son especialmente numerosas en Marin, Mendocino, Humboldt, San Mateo, Santa Cruz, Sonoma y otros condados costeros.

Los céspedes de agua dulce del valle de Sacramento no son su hábitat natural característico.

En la costa puede formar pequeños grupos en praderas salinas bajas, en ocasiones junto a salicornias.

Sin embargo, muchos de esos lugares están protegidos como hábitats de aves y otros animales.

Que existan hojas verdes junto a una marisma sometida a las mareas no significa que el terreno sea sanitariamente seguro para recolectar alimentos crudos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima suave de la costa las hojas pueden persistir buena parte del año, aunque el crecimiento nuevo más tierno aparece especialmente después de las lluvias invernales y primaverales.

Las espigas suelen desarrollarse a finales de primavera y en verano.

Plants For A Future indica una floración de junio a agosto y una maduración de semillas entre agosto y septiembre.

En California las fechas concretas pueden variar ligeramente por las nieblas y las tormentas salinas.

En verano las hojas viejas se vuelven más fibrosas y ásperas, mientras las rosetas jóvenes de lugares húmedos conservan su ternura durante más tiempo.

Para comer interesan principalmente las hojas en su etapa joven; la espiga madura sirve además para confirmar la especie botánica.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Plantago maritima y señala que esta especie contiene relativamente pocas fibras rígidas en comparación con otros llantenes.

Tienen un sabor ligeramente salado, a veces con una nota suave semejante a la nuez.

Unas pocas hojas jóvenes pueden picarse y mezclarse con otras verduras frías.

Las hojas viejas llegan a ser demasiado fibrosas.

Semillas pequeñas maduras. La fuente específica también documenta su consumo crudo o cocinado.

Las semillas son diminutas y su recolección requiere mucho esfuerzo. Una vez maduras, se pueden separar cuidadosamente de espigas secas y limpias y utilizar como pequeño complemento alimentario.

Pueden triturarse en un mortero frío, sin fuego.

Las porciones grandes de semillas secas, capaces de formar mucílago y aumentar de volumen al contacto con el agua, no deben comerse a puñados y en seco.

Es preferible mezclarlas con suficiente agua potable.

La calidad del agua. Las hojas crudas de marismas contaminadas, situadas aguas abajo de desagües o de abrevaderos muy utilizados, no son necesariamente seguras.

Lavarlas con agua potable elimina parte de la suciedad exterior, pero no garantiza la ausencia de contaminantes ya absorbidos ni de organismos patógenos.

En las marismas costeras protegidas deben respetarse las prohibiciones de recolección.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Plantago coronopus, el llantén cornudo descrito previamente, tiene hojas estrechas profundamente lobuladas, semejantes a pequeños cuernos.

Las de Plantago maritima suelen ser enteras, carnosas y largas.

Plantago lanceolata presenta láminas más anchas con nervaduras arqueadas visibles y una pequeña espiga oscura característica.

En las praderas salinas también crecen numerosas gramíneas y juncos de hojas estrechas, pero sus inflorescencias y bases foliares son diferentes.

Las hojas estrechas sobre un suelo salado no bastan para identificar esta especie de forma segura.

Es necesario encontrar el pedúnculo y la espiga de llantén pertenecientes a la misma planta.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6620
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6620
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Plantago+maritima
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plantago_maritima.jpg

Polygonum aviculare — tallos rastreros y hojas pequeñas

Polygonum aviculare

Entre las baldosas de las aceras, en el borde de un jardín o sobre tierra pisoteada se extiende a menudo una hierba verde y fina, de numerosas hojas pequeñas.



Polygonum aviculare, planta rastrera de tallos finos muy ramificados y hojas ovales pequeñas con flores axilares rosadas

Dalgial · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus brotes irradian desde la base y, en las axilas foliares, se esconden flores diminutas blancuzcas y rosadas.

Es Polygonum aviculare, conocida como centinodia o hierba de los caminos.

Mientras conserva su ternura, las hojas jóvenes y los brotes pueden comerse crudos.



Polygonum aviculare, planta rastrera de tallos finos muy ramificados y hojas ovales pequeñas con flores axilares rosadas

Mark Marathon · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta anual de tallos delgados y muy ramificados, de unos diez centímetros a medio metro de longitud.

Parte de los tallos se arrastra sobre el suelo y algunos extremos se elevan ligeramente.

Las hojas son simples, alternas, pequeñas, elípticas o lanceoladas, con el margen entero y una nervadura central visible.

En cada nudo del tallo se distingue una fina vaina tubular translúcida, llamada ócrea, formada por estípulas soldadas.

Es un carácter importante de la familia Polygonaceae.

Las flores, solitarias o en grupos pequeños, nacen en las axilas de las hojas y son blanco verdosas con bordes rosados.

Después de florecer se producen núculas pardas muy pequeñas, de tres caras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Polygonum aviculare una planta no nativa y registra su presencia en numerosas regiones de California, incluido el valle de Sacramento, la costa, el piedemonte y terrenos alterados.

Su forma baja le permite resistir el pisoteo, pero eso no convierte las aceras urbanas en lugares adecuados para obtener comida.

No deben recogerse para consumo crudo las plantas de aparcamientos, céspedes tratados, arcenes ni zonas frecuentadas por animales domésticos.

Se necesitan terrenos limpios y una identificación inequívoca de la especie.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En climas suaves, las semillas germinan durante invierno o primavera, después de las lluvias.

Los brotes jóvenes y tiernos aparecen especialmente desde finales de invierno hasta primavera; en lugares regados pueden continuar creciendo en verano.

Las flores diminutas se desarrollan durante primavera y verano.

Las semillas maduran gradualmente durante la segunda mitad de la temporada.

Cuando los tallos se vuelven fibrosos, dejan de ser adecuados para comerlos frescos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y extremos muy tiernos. Plants For A Future indica expresamente que las hojas jóvenes y las plantas tiernas de Polygonum aviculare se comen crudas.

Tienen un sabor herbáceo bastante neutro, en ocasiones ligeramente astringente.

Para una comida fría se eligen las hojas nuevas y blandas, separándolas de las partes rígidas del tallo y utilizándolas en pequeñas porciones.

Semillas maduras. También se describen como comestibles crudas, pero son muy pequeñas y cuesta reunir una cantidad útil.

Por tanto, representan un alimento secundario durante una excursión.

Debido a los taninos y a los posibles oxalatos, no hacen falta grandes porciones.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Persicaria maculosa y otras especies próximas suelen crecer más erguidas, tienen hojas mayores y presentan flores rosadas reunidas en espigas.

En Polygonum aviculare las flores quedan ocultas directamente en las axilas de hojas diminutas, mientras los tallos forman a menudo una alfombra densa.

Algunos amarantos rastreros también se extienden por el suelo, pero carecen de las ócreas membranosas en los nudos.

La identificación exige observar tanto los nudos con su vaina como los pequeños grupos de flores, sin basarse únicamente en el crecimiento rastrero.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10251
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Polygonum+aviculare
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Polygonum_aviculare.JPG

Portulaca oleracea — hojas carnosas y tallos rojizos del verano

Portulaca oleracea

Durante el verano, sobre terrenos regados de California se extienden a menudo tallos rojizos y carnosos cubiertos de pequeñas hojas redondeadas.



Portulaca oleracea, verdolaga rastrera de tallos rojizos carnosos, hojas ovaladas brillantes y flores amarillas pequeñas

Ethel Aardvark · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Bajo el sol, entre ellas se abren flores amarillas diminutas.

La verdolaga común crece deprisa, en algunos lugares forma alfombras casi continuas y ofrece varias partes comestibles: hojas, tallos, flores y semillas pequeñas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual baja.



Portulaca oleracea, verdolaga rastrera de tallos rojizos carnosos, hojas ovaladas brillantes y flores amarillas pequeñas

MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

De una sola base parten numerosos tallos lisos y jugosos, a menudo de color marrón rojizo, que se extienden en todas direcciones.

Reposan sobre el suelo o se elevan ligeramente; algunos brotes miden varias decenas de centímetros y pueden acercarse al metro.

Las hojas son pequeñas, habitualmente de medio centímetro a tres centímetros, gruesas, lisas y brillantes, semejantes a cucharitas.

El pecíolo apenas se distingue.

En los tallos pueden disponerse en parejas o alternativamente, especialmente cerca de la base.

Las flores aparecen en los extremos de los brotes y en las axilas de las hojas.

Tienen cinco pétalos amarillo vivo que generalmente se abren solo con buena luz solar.

Después se forma una cápsula pequeña, cuya parte superior se abre como una diminuta tapa y libera gran cantidad de semillas oscuras y muy finas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La verdolaga se encuentra prácticamente por toda California, sobre todo donde el suelo está alterado o cultivado.

Abunda en huertos, jardines, campos regados, bordes de céspedes, viñedos y arcenes cálidos.

En el valle de Sacramento sus manchas estivales pueden resultar especialmente visibles: si el suelo recibe agua regularmente, las plantas llegan a cubrir rápidamente la superficie.

Prefiere la luz y el calor y es mucho menos frecuente en la sombra densa de un bosque fresco.

Gracias a sus hojas y tallos carnosos resiste periodos secos, pero su crecimiento activo suele ser mejor sobre tierra cálida y húmeda.

Procede del Viejo Mundo y hoy se conoce como verdura alimentaria en numerosos países.

Forma parte de platos vegetales, incluidas ensaladas frescas, en India, Oriente Próximo, el Mediterráneo y México.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el sur de California puede germinar ya a finales de invierno o principios de primavera, después de que aumente la temperatura.

En el Valle Central crece con más fuerza desde finales de primavera y entre junio y septiembre.

Las hojas tiernas y los tallos jóvenes aparecen durante toda la etapa de crecimiento.

La floración suele extenderse de mayo a septiembre, con diferencias importantes entre regiones y años.

Las semillas maduran después de la floración, desde el verano.

En lugares cálidos una misma planta puede producir hojas nuevas, abrir flores y dispersar semillas maduras al mismo tiempo.

Tras las heladas concluye su ciclo anual.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas. Las hojas jóvenes y jugosas se comen crudas, solas o mezcladas con otras verduras.

Tienen un sabor algo ácido y ligeramente salado.

Ese sabor puede cambiar a lo largo del día: las hojas de la mañana a veces resultan considerablemente más ácidas.

Tallos jóvenes. Mientras el tallo sea verde o rojizo, blando y jugoso, también se come crudo.

Su textura recuerda a una verdura crujiente y no a una rama leñosa.

Flores y botones. Las flores amarillas y los botones tiernos son igualmente comestibles.

North Carolina State Extension menciona expresamente las flores crudas junto a las hojas y los tallos.

Son un pequeño complemento durante la floración, no una cosecha abundante por sí solos.

Semillas maduras. También pueden comerse crudas.

Son diminutas; se recogen después de madurar las cápsulas y a veces se muelen hasta obtener un polvo.

Guías históricas y botánicas describen su uso en varias regiones del mundo y Plants For A Future confirma expresamente la preparación cruda.

La verdolaga contiene oxalatos solubles.

North Carolina State University Extension advierte que las cantidades grandes pueden resultar perjudiciales.

Por ello conviene consumirla con moderación, especialmente cuando es necesario limitar los oxalatos.

No se recogen plantas de céspedes tratados con herbicidas, zonas industriales ni suelos junto a carreteras.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En céspedes secos parecidos crece Euphorbia maculata, la euforbia manchada.

También forma brotes rojizos rastreros, pero sus hojas son mucho más delgadas y a menudo presentan una mancha oscura.

Al romper el tallo aparece un látex blanco que irrita la piel.

En la verdolaga auténtica, hojas y tallos son gruesos, jugosos y lisos, sin ese látex blanco.

La euforbia puede tener pelos visibles en los brotes, mientras que los de la verdolaga son normalmente lisos.

UC IPM advierte que las euforbias rastreras pueden irritar tanto la piel como el aparato digestivo.

La especie debe determinarse por el conjunto de caracteres, nunca probando una planta desconocida.

FUENTES

- UC IPM, Common Purslane, distribución, morfología y temporada: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/common-purslane/
- UC IPM, Common Purslane, uso en ensaladas: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/common-purslane/
- NC State Extension, Portulaca oleracea, hojas, tallos y flores crudos: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/portulaca-oleracea/
- Plants For A Future, Portulaca oleracea, hojas, tallos y semillas crudos: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Portulaca+oleracea
- University of Wisconsin Extension, Common Purslane, botones y semillas comestibles: https://hort.extension.wisc.edu/articles/common-purslane-portulaca-oleracea/
- UC IPM, Spotted Spurge, identificación del látex irritante: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/spotted-spurge-and-other-spurges/

Prunus americana — pequeñas ciruelas de matorrales espinosos

Prunus americana

En una finca antigua puede aparecer un pequeño árbol que en primavera se cubre de flores blancas antes de desplegar por completo sus hojas.



Prunus americana, arbolito de ramas con espinas, flores blancas primaverales y pequeñas ciruelas redondas amarillas y rojas

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Durante el verano maduran en las ramillas ciruelas pequeñas, redondas, amarillas y rojas.

El ciruelo americano es nativo de las regiones centrales y orientales de Norteamérica, pero en California solo se registra de manera extraordinariamente rara como árbol introducido.

La pulpa de sus frutos maduros se puede comer sin calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es un arbusto grande o un árbol pequeño de dos a seis metros de altura.

Con frecuencia forma matorrales mediante retoños de raíz.

En las ramas pueden aparecer brotes cortos y puntiagudos, semejantes a espinas.

La corteza de los troncos viejos es gris parduzca e irregular.

Las hojas son alternas, elípticas u ovaladas, de varios centímetros de longitud, punta aguda y dientes marcados en el borde.

Su superficie es ligeramente áspera.

Las flores blancas de cinco pétalos aparecen en grupos de una a tres sobre ramillas cortas, a menudo antes de que las hojas se abran por completo.

Los frutos son redondeados, normalmente de dos a tres centímetros, amarillo dorados, rojos o con manchas rojizas.

La piel es relativamente firme y ácida.

Dentro de cada fruto hay un solo hueso grande.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Prunus americana como especie no nativa y recoge solamente unas cinco observaciones en todo el estado.

No debe buscarse como si fuera un arbusto frutal abundante de Sierra Nevada o de la llanura de Sacramento.

Los lugares de encuentro más realistas son plantaciones antiguas, jardines de introducción botánica y plántulas aisladas junto a antiguas casas de campo.

En las comunidades naturales de California crecen otros Prunus, incluido el ciruelo nativo Prunus subcordata, descrito por separado en el atlas.

No se recogen frutos de un huerto antiguo sin permiso del propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores blancas se abren durante primavera, habitualmente en marzo y abril cuando el clima resulta favorable.

Después empiezan a crecer los frutos.

En California las ciruelas pequeñas pueden madurar desde finales de verano y, en lugares cálidos, algo antes.

Se reconoce la madurez por el color propio de la variedad, una pulpa más blanda y un olor ligeramente dulce.

Los frutos verdes inmaduros permanecen duros y muy ácidos.

En un mismo árbol puede haber ciruelas en diferentes etapas de maduración.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de ciruelas maduras. El consumo crudo de los frutos de Prunus americana está documentado específicamente para esta especie.

La pulpa es jugosa, desde agridulce hasta muy ácida.

En ciertas formas la piel es gruesa y astringente.

La ciruela madura puede comerse fresca, separando completamente su único hueso.

Si se machaca la pulpa en frío, hay que retirar primero los huesos, sin romperlos.

Los frutos maduros también pueden secarse naturalmente sin fuego si se mantienen limpios y no desarrollan moho.

No se consume la semilla que hay dentro del hueso.

Calflora advierte expresamente del peligro de las semillas, las hojas y los tallos de esta especie.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El ciruelo nativo Prunus subcordata se diferencia por la combinación de forma de las hojas, color de la ciruela madura, hábitat natural y estructura de los brotes.

En el ciruelo mirobolano introducido, Prunus cerasifera, los frutos y las flores pueden ser muy parecidos, especialmente en los híbridos de jardín.

Resulta difícil determinar un árbol aislado a partir de una única ciruela roja pequeña.

Se necesitan hojas, flores y datos sobre el lugar donde crece.

Para todos estos frutales de hueso se mantiene la regla esencial: que la pulpa sea comestible no significa que el núcleo del hueso lo sea.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9393
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prunus+americana
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/prunus-americana/

Prunus armeniaca — albaricoques dorados de huertos antiguos

Prunus armeniaca

En una granja abandonada o junto a una antigua vivienda puede verse en primavera un árbol cubierto de delicadas flores blanco rosadas antes de que aparezca su follaje denso.



Prunus armeniaca, albaricoquero de flores blancas rosadas y frutos aterciopelados de color naranja dorado

Elena Chochkova (Eola) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

A comienzos del verano maduran en las ramas frutos redondeados, amarillo anaranjados, con una fina superficie aterciopelada.

Es el albaricoquero común, introducido en California para la producción frutal.

La pulpa jugosa completamente madura puede comerse sin calentamiento. No se consume el hueso ni nada de su interior.



Prunus armeniaca, albaricoquero de flores blancas rosadas y frutos aterciopelados de color naranja dorado

Jossian · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio, normalmente de tres a ocho metros de altura, con copa ancha y corteza gris parduzca.

Las ramillas nuevas son marrón rojizas, a veces brillantes.

Las hojas son alternas, redondeadas o anchamente ovadas, con base acorazonada o ligeramente cuneiforme, extremo corto y agudo y margen finamente dentado.

Las flores nacen solas o por parejas sobre brotes cortos.

Tienen cinco pétalos blancos o rosa pálido y numerosos estambres.

El fruto es redondeado o algo ovoide, con frecuencia de tres a seis centímetros de diámetro.

Presenta una sutura longitudinal y un vello fino sobre la piel.

La pulpa es dorada o naranja y en el interior hay un hueso duro y aplanado.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Prunus armeniaca una especie no nativa, con alrededor de tres decenas de observaciones fuera del cultivo ordinario.

Por eso conviene buscarlo principalmente cerca de huertos antiguos, terrenos agrícolas abandonados, casas de campo y construcciones rurales, no como árbol habitual de los robledales nativos.

Es bien conocido en las regiones frutícolas del Valle Central de California, incluida la zona de Sacramento.

Sin embargo, la mayoría de los ejemplares pertenecen a plantaciones privadas.

Se excluyen de la recolección los huertos tratados con pesticidas desconocidos y aquellos en los que no existe permiso para recoger fruta.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En los valles cálidos las flores empiezan a abrirse ya a finales de invierno o principios de primavera.

Tras el cuajado, los frutos crecen durante la primavera.

Las variedades tempranas pueden madurar desde finales de mayo, mientras la cosecha principal corresponde a junio y julio; en zonas más frescas ocurre después.

Un albaricoque plenamente maduro desprende un aroma agradable.

La mayor parte de su piel cambia del verde al amarillo o naranja y la pulpa cede ligeramente a una presión suave.

Los frutos verdes y duros no resultan apropiados para comer frescos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo pulpa completamente madura. Se come directamente del árbol, retirando la piel si se desea.

Se abre el fruto siguiendo su sutura natural y se extrae por completo el hueso.

La pulpa es dulce, jugosa y en ocasiones claramente ácida.

Las mitades maduras y limpias pueden secarse naturalmente cuando hace tiempo seco, sobre una malla protegida de insectos, sin calentarlas ni permitir que aparezca moho.

Calflora advierte por separado de que no deben comerse las semillas, las hojas ni los tallos del albaricoquero.

Son especialmente peligrosos los núcleos que se encuentran dentro de los huesos.

Pueden contener amigdalina, a partir de la cual se forma cianuro.

No se rompen ni se muelen los huesos para preparar alimentos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El melocotonero Prunus persica normalmente tiene hojas largas y estrechas, además de frutos mayores y más vellosos.

Las hojas del albaricoquero son más redondeadas.

Prunus cerasifera puede presentar hojas parecidas, pero son diferentes la época de maduración, la forma del hueso y la pubescencia de los frutos.

Los frutales híbridos y las variedades cultivadas varían mucho, por lo que no conviene identificar un albaricoque solo por el color de la pulpa.

Se examinan conjuntamente las flores, las hojas y el fruto adulto.

Que sea comestible la pulpa del albaricoque nunca significa que lo sea su semilla.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9203
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+armeniaca

Prunus avium — cerezas dulces de árboles asilvestrados

Prunus avium

En una finca antigua o dentro de un seto vivo puede crecer un árbol alto de corteza grisácea relativamente lisa y hojas brillantes de margen dentado.



Prunus avium, cerezo alto con flores blancas, hojas brillantes dentadas y cerezas de pedúnculos largos

Orchivard · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Durante la primavera sus ramas se cubren de flores blancas. Hacia el verano cuelgan entre las hojas frutos dulces de pedúnculos largos y un solo hueso.

Es el cerezo dulce, un frutal de jardín muy conocido que en ocasiones aparece fuera de cultivo.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio que con frecuencia supera los diez metros de altura.

La corteza de los troncos jóvenes es lisa y presenta lenticelas horizontales.

Con los años se oscurece y agrieta.

Las hojas son simples, alternas, oblongas, con la punta aguda y dientes relativamente grandes en el borde.

En la base de la lámina o sobre el pecíolo pueden observarse pequeñas glándulas.

Las flores blancas de cinco pétalos aparecen normalmente agrupadas de varias en varias sobre brotes cortos.

Los frutos son redondos o acorazonados, cuelgan de pedúnculos largos y contienen un solo hueso duro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Prunus avium es un frutal europeo introducido.

Calflora registra únicamente hallazgos aislados de ejemplares asilvestrados en California. La mayoría de los árboles cercanos a las poblaciones fueron plantados por personas.

En el valle de Sacramento y su piedemonte pueden encontrarse árboles viejos y plántulas espontáneas, pero no hay motivos para describir el cerezo dulce como una planta forestal silvestre habitual del estado.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración ocurre durante la primavera fresca y, en algunas zonas cálidas, puede comenzar ya a finales de invierno.

Los frutos maduran a finales de primavera y comienzos de verano, con mayor frecuencia entre mayo y julio.

Las fechas dependen de la variedad, la altitud y la temperatura.

Una cereza madura puede ser amarilla, roja o casi negra.

Por eso es necesario valorar tanto su consistencia blanda como las características del árbol y de la variedad.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos maduros. Las cerezas dulces se comen frescas y sin cocinar.

Su pulpa, generalmente jugosa y dulce, rodea un hueso único.

Los frutos también pueden secarse naturalmente, siempre que permanezcan limpios y no desarrollen fermentación ni moho.

Las hojas, los pedúnculos, las ramillas y las semillas no son alimentos crudos apropiados.

Es especialmente importante no romper ni triturar los huesos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California hay otras especies de Prunus, entre ellas el ciruelo mirobolano asilvestrado, el cerezo ácido y diversas cerezas silvestres nativas.

Las diferencias incluyen la longitud del pedúnculo, la disposición de los grupos florales, las glándulas del pecíolo y el tamaño y color de los frutos maduros.

No debe considerarse cerezo dulce cualquier árbol con frutos semejantes a cerezas.

Calflora advierte expresamente que no deben comerse las semillas, las hojas ni los tallos de esta especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9204
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prunus+avium

Prunus cerasifera — flores blancas y ciruelas pequeñas de verano

Prunus cerasifera

A principios de primavera, algunos árboles californianos se cubren de flores blancas antes incluso de desplegar completamente sus hojas.



Prunus cerasifera, árbol ornamental con flores blancas tempranas, hojas verdes o púrpuras y ciruelas pequeñas amarillas o rojas

FotoosVanRobin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Hacia verano aparecen entre las ramas pequeñas ciruelas redondas, amarillas o rojas.

Es Prunus cerasifera, el ciruelo mirobolano, un árbol introducido y plantado con frecuencia como ornamental, aunque también se encuentra fuera de los jardines.

La pulpa de los frutos maduros puede comerse sin fuego, mientras que los huesos, las hojas y las ramillas jóvenes pueden contener sustancias capaces de liberar cianuro.



Prunus cerasifera, árbol ornamental con flores blancas tempranas, hojas verdes o púrpuras y ciruelas pequeñas amarillas o rojas

Wouter Hagens · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El ciruelo mirobolano es un árbol caducifolio, habitualmente de tres a siete metros de altura, aunque a veces crece más.

La copa es redondeada o ampliamente extendida.

Algunas variedades tienen follaje rojo oscuro o púrpura; otras poseen hojas verdes normales.

La corteza es gris parduzca y las ramas jóvenes son delgadas, con algunos brotes laterales cortos.

Las hojas son alternas, ovaladas u ovadas, de extremo puntiagudo y borde finamente dentado.

Son notablemente menores que las grandes hojas de la higuera.

Las flores aparecen muy temprano, solitarias o reunidas en pequeños grupos sobre brotes cortos.

Cada una tiene cinco pétalos blancos redondeados y numerosos estambres amarillos.

En las variedades ornamentales de hojas rojas, las flores pueden ser rosadas.

Tras la floración aparecen frutos verdes redondos, de tipo drupa.

Se parecen a pequeñas ciruelas de dos a tres centímetros de diámetro, con piel lisa.

Al madurar, la piel se vuelve amarilla, roja o púrpura.

En el interior hay un único hueso duro.

El sabor de la pulpa cambia de ácido a más dulce conforme el fruto madura.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Prunus cerasifera como especie no nativa de invasividad limitada.

Se ha observado en numerosos condados, incluidos Sacramento, Sutter, Butte, Placer, Marin y Santa Clara.

A menudo crece en jardines antiguos, bordes de poblaciones, fincas abandonadas, carreteras pequeñas y corredores fluviales.

Muchos de los árboles fructíferos visibles en zonas urbanas proceden de antiguas plantaciones.

En el valle de Sacramento puede soportar el calor estival si dispone de agua.

En terrenos esteparios secos y sin humedad no forma matorrales por todas partes.

Algunas variedades ornamentales dan pocos frutos o no producen ninguno.

Encontrar una rama de hojas púrpuras no garantiza una cosecha de ciruelas maduras.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las tierras bajas del Valle Central, la floración suele producirse durante febrero y marzo.

En los lugares más frescos ocurre entre marzo y abril.

Las hojas se abren poco después de las flores.

Durante primavera crecen los frutos verdes pequeños.

La maduración requiere varios meses.

En las zonas cálidas de California suele ocurrir entre junio y agosto, y a veces más tarde en ambientes frescos.

El tamaño y las fechas varían considerablemente según la variedad.

Entre septiembre y octubre los árboles pierden gradualmente su follaje.

Las ramas invernales no proporcionan frutas frescas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de frutos completamente maduros. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Prunus cerasifera.

Cuando el fruto está blando y algo dulce, la pulpa puede comerse fresca después de separar el hueso duro.

Algunos árboles producen frutos pequeños y ácidos; no tienen por qué resultar tan dulces como las ciruelas comerciales.

Pulpa fresca machacada. La piel y la parte blanda pueden triturarse sin calentamiento.

Los frutos maduros se estropean rápidamente cuando su piel se daña.

El secado natural exigiría condiciones apropiadas y retirar el hueso, pero esta ficha no presenta las pequeñas ciruelas silvestres como una reserva duradera garantizada.

Los huesos no se comen ni se mastican ni se trituran con la pulpa.

Los núcleos de las ciruelas y de otros Prunus pueden contener glucósidos cianogénicos.

Calflora advierte expresamente que no deben comerse las semillas, las hojas ni los tallos de Prunus cerasifera.

Que la pulpa madura sea comestible no significa que toda la drupa lo sea.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otros Prunus, como el ciruelo europeo, el endrino, los cerezos y ciertos híbridos ornamentales, pueden presentar flores y hojas semejantes.

No debe llamarse ciruelo mirobolano a cualquier árbol de floración blanca primaveral.

Para identificarlo se consideran conjuntamente la forma del fruto, su único hueso grande, las hojas dentadas, la temporada de floración y el porte del árbol.

Las variedades ornamentales de hojas púrpuras a veces casi no fructifican.

Su origen híbrido también puede dificultar la determinación exacta.

No se recogen frutos de árboles ornamentales tratados, junto a carreteras muy contaminadas ni en terrenos privados sin autorización.

Nunca se rompe un hueso desconocido para probar el sabor de su núcleo.

FUENTES

Calflora, Prunus cerasifera, distribución y advertencias sobre semillas y hojas: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6887 Calflora, registros por condado: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6887 North Carolina State University Extension, toxicidad y botánica: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/prunus-cerasifera/ Plants For A Future, consumo crudo de pulpa madura: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+cerasifera

Prunus domestica — ciruelas maduras y flores de huertos antiguos

Prunus domestica

En algunos huertos antiguos de California los frutales sobreviven incluso después de desaparecer las viviendas.



Prunus domestica, ciruelo caducifolio con flores blancas y frutos ovalados azules, rojos, amarillos o verdes

Hiuppo · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Durante la primavera sus ramas se llenan de flores blancas y en verano maduran ciruelas redondas u ovaladas de tonos muy variados.

El ciruelo europeo rara vez se convierte en un árbol silvestre abundante, pero en las antiguas plantaciones puede proporcionar frutos frescos sin necesidad de cocinarlos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio de tamaño medio y copa extendida.

Sus hojas son simples, alternas, ovaladas o elípticas, de margen dentado.

La cara superior suele ser más oscura y la inferior puede presentar una pubescencia ligera.

En primavera se abren flores blancas de cinco pétalos, solas o por parejas sobre ramas cortas.

Sus frutos son drupas que varían de redondas a alargadas.

Según la variedad pueden ser verdes, amarillas, rojas, azules o violetas, a menudo cubiertas de una película cerosa azulada.

En el interior hay un único hueso duro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Prunus domestica es un frutal cultivado introducido, no una ciruela nativa de Sierra Nevada ni de los bosques costeros.

Calflora registra ejemplares fuera de cultivo, aunque con pocas observaciones.

Pueden encontrarse árboles aislados en huertos antiguos, cerca de viviendas, canales o antiguos terrenos rurales.

Se necesita permiso para recoger frutas de una propiedad privada.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración ocurre principalmente en primavera, antes de que las hojas estén plenamente desarrolladas.

Los frutos maduros aparecen desde verano hasta otoño.

Las variedades tempranas pueden madurar en julio y las tardías considerablemente después.

Por eso el color se valora junto con la textura blanda y el aroma característico de cada variedad.

Las ciruelas duras y muy ácidas a menudo todavía no han madurado.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de ciruelas maduras. Se come fresca sin calentamiento.

La piel puede retirarse si se desea, pero el hueso siempre debe desecharse.

El secado natural de frutos maduros concentra su sabor, siempre que se mantengan limpios y no desarrollen moho.

Flores. Plants For A Future menciona también su consumo crudo, en pequeñas cantidades, como complemento de los alimentos.

Arrancar muchas flores reduce la cosecha futura.

No se consumen los núcleos de los huesos, las hojas, las ramillas ni la corteza.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California existe la especie nativa Prunus subcordata, así como el ciruelo mirobolano introducido, Prunus cerasifera.

Se diferencian por la forma y el tamaño de los frutos, la disposición de las flores, los brotes y las hojas.

La identificación de ciruelos híbridos de jardín puede resultar especialmente complicada.

Cuando existe una duda razonable puede hablarse del género Prunus, pero no debe inventarse una identificación específica.

Calflora advierte expresamente de la toxicidad de huesos y semillas, hojas y tallos del ciruelo europeo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10269
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prunus+domestica

Prunus dulcis — almendras dulces y peligro de las amargas

Prunus dulcis

Un almendral californiano destaca ya a finales de invierno: sobre las ramas desnudas se abren multitud de flores blancas y rosa pálido.



Prunus dulcis, almendro de flores blanco rosadas y frutos verdes vellosos que se abren y dejan ver un hueso duro

Manfred Heyde · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Después de la polinización aparecen frutos verdes y aterciopelados que se parecen poco a la almendra seca familiar.

Durante el verano la cubierta exterior se agrieta y deja visible un hueso duro que contiene un núcleo.

Solo las variedades alimentarias dulces conocidas producen núcleos apropiados para comer crudos.

Las almendras de formas amargas son peligrosas por su elevada concentración de amigdalina.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio pequeño, normalmente de tres a ocho metros de altura, con copa ancha y a menudo semejante a una copa abierta.

La corteza es gris parduzca y las ramillas jóvenes relativamente lisas.

Las hojas son alternas, estrechamente lanceoladas, de extremo agudo, margen finamente aserrado y nervadura central visible.

Las flores de cinco pétalos se abren a comienzos de primavera antes de desarrollarse el follaje completo.

Son blancas o rosadas y poseen numerosos estambres.

El fruto joven es verde, oblongo u ovalado y ligeramente velloso.

A finales de verano su cubierta carnosa se seca y se abre, dejando visible una cáscara dura que a menudo presenta pequeños hoyuelos.

Dentro se encuentra un único núcleo grande, de piel parda y arrugada, que botánicamente es la semilla.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Prunus dulcis no es nativo de California.

Tiene una enorme importancia agrícola en el estado, especialmente en el Valle Central, incluidas las regiones de Sacramento y San Joaquin Valley.

Puede haber árboles nacidos espontáneamente y ejemplares próximos a almendrales abandonados.

Sin embargo, un árbol asilvestrado no debe considerarse automáticamente una variedad cultivada dulce.

Las formas dulces y amargas se parecen visualmente y las plántulas pueden diferir del árbol del que proceden sus semillas.

En terrenos agrícolas está prohibido recoger la cosecha sin autorización.

Además, los frutos y sus cubiertas pueden entrar en contacto con productos agroquímicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores blancas o rosadas aparecen frecuentemente durante febrero y marzo.

La cubierta exterior verde del fruto crece en primavera y verano.

A finales de verano, normalmente desde agosto, se seca y se abre, revelando el hueso endurecido.

Las fechas concretas dependen de la variedad y del tiempo.

Para comer crudos solo sirven núcleos sanos, maduros y secos de una variedad alimentaria dulce previamente confirmada.

No deben tener moho ni señales de rancidez.

Un árbol desconocido cuyos núcleos sean amargos no es apropiado para recolectar.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Núcleos de variedades dulces confirmadas. Después de la maduración natural se retira la cubierta exterior seca, se abre con cuidado el hueso y se extrae el núcleo intacto.

Si la variedad dulce se conoce de antemano, puede comerse crudo y bien masticado.

Los núcleos también pueden machacarse en frío con agua potable para preparar una suspensión de almendra sin calentamiento.

Excepción esencial: almendras amargas. Pueden contener concentraciones peligrosas de compuestos cianogénicos.

No es posible identificar con seguridad una variedad a partir de las hojas o las flores en el campo.

Probar el sabor de un núcleo sospechoso tampoco es una prueba segura.

Por ello, no se recomiendan las semillas de almendros espontáneos de origen desconocido.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El melocotonero Prunus persica tiene hojas estrechas y flores rosadas parecidas, pero su fruto desarrolla una pulpa jugosa y dulce alrededor de un hueso más grande.

En el almendro, la cubierta externa se seca y se abre, y únicamente se consume el núcleo de una variedad dulce.

El almendro silvestre californiano Prunus fasciculata y otros arbustos próximos no son equivalentes alimentarios del almendro de cultivo: sus núcleos pueden ser amargos y peligrosos.

No debe trasladarse la comestibilidad de una almendra dulce comercial a las semillas de cualquier otro Prunus silvestre.

FUENTES

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+dulcis
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140

Prunus emarginata — cerezas rojas muy amargas del norte

Prunus emarginata

En un lugar abierto después de un incendio forestal o en el borde de un bosque del norte de California puede crecer un árbol pequeño de ramas delgadas grisáceas.



Prunus emarginata, arbolito de hojas ovales dentadas, flores blancas en grupos pequeños y cerezas rojas diminutas

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

En primavera se cubre de flores blancas diminutas y más adelante produce pequeñas drupas rojo vivo.

Es Prunus emarginata, el cerezo amargo.

En ciertas tradiciones alimentarias se consumía cruda la pulpa blanda de los frutos maduros, aunque puede ser tan amarga que a muchas personas les resulte desagradable.



Prunus emarginata, arbolito de hojas ovales dentadas, flores blancas en grupos pequeños y cerezas rojas diminutas

Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Los huesos, las hojas y las ramas no deben comerse: Calflora advierte de la toxicidad de esas partes.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Puede ser un arbusto caducifolio o un árbol pequeño, a menudo con varios troncos y corteza fina, lisa, marrón rojiza o grisácea.

Los brotes jóvenes son rectos y a veces tienen pequeñas ramificaciones laterales.

Las hojas son alternas, ovaladas u oblongas, con dientes pequeños en los márgenes.

En algunas hojas la punta parece presentar una escotadura ligera, de donde procede el nombre específico emarginata, aunque ese carácter no es constante.

En primavera aparecen pequeñas agrupaciones de flores blancas de cinco pétalos y estambres amarillos.

Después se forman drupas pequeñas y redondas, primero verdes y luego rojas y blandas.

Cada una contiene un hueso duro relativamente grande.

A diferencia de las cerezas dulces de jardín, el fruto suele medir apenas un centímetro de diámetro.

En otoño las hojas amarillean y caen.

El árbol puede producir abundantes nuevos brotes después de sufrir daños.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Prunus emarginata una especie nativa de California y registra más de dos mil observaciones.

Crece en condados montañosos y septentrionales, incluida Sierra Nevada, y en comunidades forestales que reciben suficiente luz después de la caída de árboles, incendios o talas.

Puede ocupar laderas pedregosas, bordes de carreteras forestales y claros.

En la llanura urbana seca del valle de Sacramento es mucho menos frecuente que en los bosques del piedemonte.

En lugares apropiados varios árboles jóvenes pueden formar grupos.

Pero una abundancia de frutos rojos no significa que constituyan una comida principal: su sabor es extraordinariamente amargo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores blancas aparecen en primavera, a menudo entre abril y mayo en las estribaciones bajas y más tarde a mayor altitud.

Poco después se forman drupas verdes y pequeñas.

Durante el verano crecen y se vuelven rojas progresivamente.

En las montañas frescas la plena madurez se alcanza con mayor frecuencia entre julio y septiembre; en regiones cálidas puede llegar antes.

Incluso un fruto rojo puede seguir siendo muy astringente, de modo que el color no garantiza un sabor agradable.

En otoño el follaje se vuelve amarillo y cae.

Las aves pueden consumir rápidamente los frutos.

El único alimento crudo indicado aquí es la pulpa madura, no las hojas primaverales ni las semillas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo la pulpa blanda de una drupa roja completamente madura. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Prunus emarginata y, al mismo tiempo, advierte de su amargor muy intenso.

Se separa con cuidado la pulpa del hueso grande, sin romperlo ni morderlo.

Un fruto puede resultar desagradable incluso tras alcanzar su madurez completa; en ese caso no hay motivo para obligarse a comerlo.

Es un complemento de sabor poco frecuente, no una cosecha dulce fiable.

Los huesos están terminantemente excluidos. Calflora señala expresamente que no deben consumirse las semillas, las hojas ni los tallos de esta especie.

Las plantas del género Prunus pueden contener compuestos cianogénicos.

Triturar el núcleo del hueso puede aumentar el peligro de intoxicación.

Por tanto, no debe prepararse una mezcla fría machacando cerezas enteras junto con sus huesos ni utilizar el sabor semejante a almendra de un núcleo como prueba de seguridad.

Los frutos duros e inmaduros tampoco se incluyen entre los alimentos crudos.

No se recolecta de arcenes tratados, terrenos forestales sometidos a tratamientos químicos ni zonas con agua contaminada.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Prunus subcordata, la ciruela de Klamath, produce frutos mayores con pulpa de otra forma y tiene una disposición algo diferente de las flores blancas.

Prunus virginiana var. demissa, el capulín occidental ya descrito en otra ficha, desarrolla racimos largos con numerosas flores y grupos de frutos oscuros cuando maduran.

Prunus emarginata suele producir grupos florales menores y drupas rojas muy amargas.

Algunos Prunus ornamentales pueden aparecer cerca de asentamientos forestales.

Para identificarla con confianza es necesario observar hojas, flores, estructura de las ramas y frutos maduros, no una única cereza roja.

Todos los núcleos de huesos desconocidos quedan fuera de la alimentación.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6889
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Prunus+emarginata
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bitter_cherry_Prunus_emarginata_branch.jpg

Prunus ilicifolia — cereza de hoja de acebo del chaparral

Prunus ilicifolia

En los cañones secos del sur de California crece un arbusto perenne o árbol pequeño de hojas densas y coriáceas cuyos dientes espinosos recuerdan al acebo. En primavera aparecen entre ellas flores blancas pequeñas y, después, cerezas rojas brillantes.



Prunus ilicifolia, arbusto perenne de hojas brillantes con dientes espinosos, flores blancas en racimos y drupas rojas

Z3lvs · CC0 · Wikimedia Commons

Es Prunus ilicifolia, el cerezo de hoja de acebo, una especie nativa del chaparral californiano. Los frutos maduros tienen una fina capa de pulpa comestible, pero contienen un hueso duro que ocupa gran parte del fruto.

Las semillas, las hojas y las ramas contienen compuestos cianogénicos y no deben consumirse crudas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perenne o un árbol pequeño, a menudo de dos a cinco metros de altura, aunque puede crecer más en condiciones favorables.



Prunus ilicifolia, arbusto perenne de hojas brillantes con dientes espinosos, flores blancas en racimos y drupas rojas

Reinerschmitt · Public domain · Wikimedia Commons

La corteza es gris oscura y las ramas forman una copa bastante densa.

Las hojas son alternas, de pecíolo corto, verde oscuro, coriáceas y brillantes, desde ovaladas hasta casi redondeadas.

El borde presenta dientes triangulares y afilados, semejantes a los de algunas especies de acebo. Una observación cuidadosa permite ver las hojas dispuestas de forma alterna a lo largo de las ramas.

Durante la primavera se abren pequeñas flores blanco crema agrupadas en racimos. Cada flor posee cinco pétalos y estambres visibles.

Después aparecen drupas verdes que aumentan de tamaño y adquieren un tono rojo.

El fruto maduro es redondeado, normalmente de alrededor de un centímetro y medio. Tiene una fina capa de pulpa rojiza y un hueso grande que ocupa la mayor parte del interior.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Prunus ilicifolia una especie nativa de California y recoge numerosas observaciones en Los Ángeles, San Diego, Riverside, Orange, San Bernardino, Santa Barbara y Monterey.

Forma parte de comunidades de chaparral, robledales abiertos y cañones secos.

En el propio valle de Sacramento es poco frecuente como planta silvestre, aunque ocasionalmente se cultiva en jardines.

Entre sus subespecies se encuentran el cerezo continental de hoja de acebo y la forma insular de mayor tamaño, ssp. lyonii.

Para identificar una planta natural hay que considerar la región y la morfología de la subespecie local, no solo la etiqueta «cerezo de California» de un vivero.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el sur de California la floración ocurre a menudo en abril y mayo, a veces antes después de un invierno cálido.

Los pequeños ovarios verdes crecen gradualmente y se vuelven rojos durante el verano.

La cosecha madura puede corresponder a finales del verano y comienzos del otoño, con variaciones según la altitud y las precipitaciones.

Las hojas verdes y coriáceas permanecen visibles todo el año, pero no son alimento.

En algunas temporadas la fructificación es abundante; en otras, muy escasa.

Los frutos conservan su hueso grande independientemente de su tamaño y variedad.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente la pulpa de un fruto rojo completamente maduro. Plants For A Future y los materiales botánicos de California Native Plant Society confirman el consumo de la pulpa de Prunus ilicifolia.

Es fina y astringente, a veces agridulce, y representa una parte pequeña del fruto.

Puede comerse fresca separándola con cuidado del hueso, sin dañar su cubierta dura.

No se debe machacar la drupa entera con su núcleo.

Pulpa fresca separada. De varios frutos maduros puede obtenerse una pequeña mezcla fría, pero primero deben extraerse todos los huesos.

Las semillas, los núcleos, las hojas y los brotes jóvenes quedan excluidos: Calflora advierte expresamente de su toxicidad.

Los métodos tradicionales para procesar los huesos podían requerir preparaciones complejas y calentamiento; por eso no se incluyen en una alimentación sin fuego.

Los frutos verdes inmaduros no son equivalentes a los rojos maduros, aunque los pájaros los picoteen.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El acebo de California y otros arbustos perennes tienen hojas coriáceas y dentadas parecidas, pero las flores y los frutos son diferentes.

Prunus laurocerasus, el laurel cerezo cultivado, pertenece también al género Prunus y posee hojas y semillas tóxicas, aunque normalmente tiene hojas más largas y frutos más oscuros.

Los acebos verdaderos del género Ilex tienen flores y bayas de otra estructura, que pueden ser venenosas.

La forma de una sola hoja es insuficiente.

Hay que observar los racimos de flores blancas y las drupas rojas con un hueso grande.

No deben probarse cerezas desconocidas ni morderse los núcleos de sus huesos para identificarlas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6894
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Prunus+ilicifolia
- https://www.cnpsci.magney.org/Horticulture/Native_Trees/LandscapeTree-Prunus_ilicifolia.pdf

Prunus persica — melocotones y nectarinas de huertos antiguos

Prunus persica

En primavera, en una granja antigua, el melocotonero a menudo destaca incluso antes que sus hojas: las ramas desnudas se cubren de flores rosadas intensas.



Prunus persica, árbol de hojas largas y estrechas, flores rosadas y melocotones vellosos o nectarinas lisas

Yair Haklai · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Varios meses después cuelgan de ellas frutos vellosos amarillos y rojos. Algunas variedades producen nectarinas de piel lisa.

Ambas pertenecen a una sola especie botánica, Prunus persica.

No es nativa de California, pero puede persistir en plantaciones asilvestradas. La pulpa completamente madura se come cruda sin necesidad de cocinarla.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio pequeño, normalmente de tres a seis metros de altura, de ramas anchas y extendidas.

La corteza de las ramillas jóvenes es lisa y marrón rojiza; la de los troncos viejos se oscurece y agrieta.

Las hojas son simples, alternas, largas y estrechamente lanceoladas, de punta aguda y borde finamente dentado. Son mucho más estrechas que las hojas del manzano.

Las flores nacen solas o por parejas sobre brotes cortos. Son rosa claro o intenso, con cinco pétalos y numerosos estambres.

El fruto es redondeado, a veces ligeramente aplanado, con una sutura longitudinal.

La piel es vellosa en los melocotones y lisa en las nectarinas.

La pulpa puede ser blanca, amarilla o rojiza cerca del hueso central duro y surcado.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Prunus persica como árbol no nativo de California, con alrededor de un centenar de observaciones fuera de cultivo.

Sus principales lugares de presencia son los huertos cultivados de los valles centrales y meridionales, los barrios periféricos y los terrenos agrícolas.

Algunas plántulas y árboles viejos persisten junto a construcciones desaparecidas y caminos.

No es un frutal silvestre habitual de la Sierra Nevada natural, sino un árbol cultivado o escapado del cultivo.

Muchos ejemplares reciben tratamientos con pesticidas. La posibilidad de recoger frutos depende de la limpieza del lugar y de los derechos de su propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el valle de Sacramento las primeras flores rosadas suelen abrirse a finales de invierno o comienzos de primavera, a veces antes de que se desplieguen todas las hojas.

Los ovarios pequeños se desarrollan durante la primavera.

Las variedades tempranas pueden madurar en mayo y junio y las tardías hasta septiembre.

El melocotón maduro suele desprender un aroma más intenso, se ablanda cerca del pedúnculo y se separa con mayor facilidad de la rama.

Algunas variedades conservan una pulpa bastante firme incluso después de madurar, por lo que se consideran también las características conocidas de la fruta.

No se comen frutos caídos que estén podridos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa madura del melocotón. Se come fresca, con su piel limpia o después de pelarla.

Se corta el fruto, se separa cuidadosamente del hueso central y se utiliza únicamente la pulpa jugosa.

La nectarina no es una especie diferente y se consume del mismo modo.

Con la pulpa madura, sin huesos, puede prepararse un puré frío y crudo.

También es posible secarla naturalmente en condiciones higiénicas y sin fuego.

Un catálogo alimentario menciona las flores crudas, pero para la recolección en el campo esta ficha se limita deliberadamente a los frutos.

La semilla dentro del hueso, las hojas, la corteza y las ramillas jóvenes pueden contener compuestos cianogénicos y no se comen.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Prunus americana y el ciruelo nativo Prunus subcordata producen frutos menores y se distinguen por la forma de las hojas, la floración y su origen.

En Prunus domestica las hojas del ciruelo suelen ser más anchas y la forma del hueso central es diferente.

El albaricoquero Prunus armeniaca puede parecerse por fuera a un melocotonero pequeño, pero sus hojas son más anchas y casi redondas, mientras la pubescencia y el hueso del fruto son distintos.

No debe determinarse un melocotonero solo por una flor rosada: los cerezos ornamentales y los almendros también pueden tener pétalos de ese color.

Los huesos no se muerden ni se trituran.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8724
- https://pfaf.org/User/plant.aspx?latinname=Prunus+persica
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Prunus_persica

Prunus salicina — ciruelas japonesas dulces de verano

Prunus salicina

En California, muchas ciruelas de piel roja, amarilla o violeta oscura proceden del ciruelo japonés.



Prunus salicina, ciruelo caducifolio con flores blancas y ciruelas redondas grandes de piel roja, amarilla o morada

Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Bajo ese nombre existen numerosas variedades e híbridos que maduran principalmente en verano.

Si ha quedado un árbol frutal antiguo junto a una granja abandonada, en sus ramas pueden encontrarse drupas grandes y jugosas que se comen frescas.

A diferencia de muchos ciruelos silvestres nativos, el ciruelo japonés está asociado casi siempre a los cultivos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio normalmente de tres a ocho metros de altura, con copa ramificada.

La corteza de las ramillas jóvenes suele ser lisa y marrón rojiza y se vuelve grisácea en los troncos viejos.

Las hojas son alternas, oblongo-ovadas, con extremo alargado, borde finamente aserrado y nervaduras laterales bien visibles.

Las flores blancas primaverales poseen cinco pétalos y aparecen solas o en pequeños grupos sobre ramillas cortas, antes de que las hojas se desplieguen por completo.

Los frutos son redondos o ligeramente alargados y varían mucho entre variedades: desde unos tres hasta siete centímetros o más.

La piel es lisa, a veces con una película cerosa.

Dentro de la pulpa jugosa hay un hueso duro con surcos característicos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Un estudio de UC Davis sobre el cultivo de ciruelas en California señala que la mayor parte de las ciruelas de mesa del estado procede de Prunus salicina.

Los huertos principales se situaban históricamente en el Valle Central, especialmente en San Joaquin Valley, aunque también existen árboles cultivados más al norte.

No hay pruebas de grandes poblaciones naturales autónomas de ciruelo japonés en California.

Los árboles cercanos a fincas abandonadas son probablemente restos de un huerto o plántulas procedentes de él.

No debe considerarse de acceso público la fruta de una finca privada.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración suele producirse a finales de invierno o comienzos de primavera y depende de la variedad, la altitud y el clima.

Los primeros frutos maduran a finales de primavera y principios de verano, mientras muchas variedades producen su cosecha entre junio y agosto.

Las ciruelas maduras tienen el color propio de la variedad, un aroma perceptible y una pulpa moderadamente flexible.

Algunas variedades permanecen relativamente firmes.

En las variedades de piel verde no puede determinarse la madurez únicamente por un cambio de color.

En un mismo árbol pueden encontrarse frutos de distintas etapas de maduración.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa completamente madura. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Prunus salicina.

La ciruela se come fresca, con piel o sin ella, después de separar por completo el hueso central.

La pulpa suele ser dulce y muy jugosa; junto a la piel puede presentar una acidez agradable.

Sin calentamiento se puede obtener una mezcla espesa de fruta o jugo, machacando en frío la pulpa y retirando antes los huesos.

En determinadas condiciones, las mitades maduras pueden secarse naturalmente al aire, sin permitir que aparezca moho.

La semilla del hueso, las hojas, la corteza y las ramas quedan excluidas de la alimentación cruda: en el género Prunus existen compuestos cianogénicos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El ciruelo europeo Prunus domestica suele tener frutos algo más alargados y menos grandes, aunque las numerosas variedades hacen poco fiable la identificación mediante una sola drupa.

Prunus cerasifera, el ciruelo mirobolano, suele producir frutos redondeados menores y a menudo crece como árbol ornamental.

En el ciruelo nativo Prunus subcordata las hojas y los frutos son más pequeños y los hábitats naturales muy diferentes.

Para determinar la especie se observan hojas, flores, hueso y procedencia del árbol.

No se mastica el núcleo de ninguna de esas ciruelas.

FUENTES

- https://dejong.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk8456/files/inline-files/II-56-Acta-Hort-985-Day-et-al-2013-History-of-plum.pdf
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=prunus+salicina

Prunus serotina — racimos de frutos negros y huesos peligrosos

Prunus serotina

Junto a antiguas construcciones rurales y plantaciones abandonadas puede encontrarse un árbol de hojas brillantes y dentadas, con racimos largos y estrechos de flores blancas.



Prunus serotina, árbol de hojas brillantes dentadas, racimos largos de flores blancas y drupas negro púrpura

Gmihail (Serbian Wikipedia) · CC BY-SA 3.0 rs · Wikimedia Commons

Más tarde aparecen sobre esos mismos racimos pequeñas drupas oscuras, parecidas a cerezas diminutas.

Es Prunus serotina, el cerezo negro, frecuente en los bosques orientales de Norteamérica pero muy raro fuera de cultivo en California.

Su pulpa completamente madura puede comerse cruda; el hueso y las partes verdes de la planta no.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio o arbusto grande de tronco recto, cuya altura puede variar desde unos pocos metros hasta aproximadamente veinte.

La corteza joven es lisa y presenta lenticelas horizontales. Los troncos viejos se oscurecen y desarrollan escamas pequeñas.

Las hojas son simples, alternas, oblongo-elípticas, de extremo agudo y margen finamente dentado. Su cara superior es brillante.

En el envés, cerca de la nervadura principal, a veces se observan pelos claros.

Durante la primavera aparecen racimos largos y colgantes de muchas flores blancas pequeñas de cinco pétalos.

A finales de verano esos mismos racimos sostienen drupas redondeadas de seis a diez milímetros aproximadamente.

Al principio son rojas, luego se vuelven brillantes y de color púrpura casi negro.

Cada una contiene un hueso duro.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Prunus serotina una especie no nativa y registra tan solo alrededor de dos observaciones asilvestradas en el estado.

Por eso en California se conoce principalmente como árbol ornamental o de colección y no puede describirse como una baya forestal abundante.

Puede haber ejemplares aislados junto a fincas antiguas y parques, pero identificarlos con precisión requiere más caracteres que el color del fruto.

Solo se recolecta en jardines urbanos y propiedades privadas cuando está permitido.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los racimos de flores blancas se abren a finales de primavera, después de las hojas.

Los frutos se desarrollan en verano, pasan por una etapa roja y se vuelven casi negros hacia finales de verano y otoño.

En un mismo racimo puede haber drupas de diferentes grados de madurez.

Para comer crudas se eligen exclusivamente las blandas, completamente oscuras y de piel intacta.

Los frutos verdosos o rosados son amargos y no sirven.

Las aves consumen rápidamente la cosecha madura, por lo que un árbol aislado puede quedar sin frutos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa completamente madura. Plants For A Future admite expresamente el consumo crudo de frutos de Prunus serotina y observa que su sabor puede variar de dulce a amargo.

Hay poca pulpa alrededor del hueso único.

Se puede aplastar con cuidado la parte blanda y separar el hueso sin dañarlo, o comer solo la pulpa y desechar el hueso entero.

No está permitido triturar los huesos junto con la pulpa.

Las semillas, las hojas y los brotes contienen compuestos cianogénicos. No deben prepararse bebidas con ramillas verdes ni masticarse.

Durante una excursión no conviene consumir grandes porciones sin haber retirado primero los huesos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La especie nativa Prunus virginiana var. demissa también forma racimos de frutos oscuros, pero suele ser un arbusto o árbol pequeño y difiere en las hojas, inflorescencias y drupas.

Prunus emarginata generalmente produce frutos en grupos diferentes.

En Prunus avium, el cerezo dulce cultivado, las flores forman pequeños conjuntos y no racimos largos.

Una sola baya oscura no permite diferenciar estas especies.

Los huesos dañados o molidos de cualquier Prunus representan un peligro particular: la comestibilidad de la pulpa no se extiende a la semilla.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12817
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+serotina

Prunus subcordata — ciruelas de Klamath de las montañas del norte

Prunus subcordata

En las estribaciones septentrionales de California puede encontrarse un ciruelo silvestre bajo que en primavera abre flores blancas y en verano se cubre de frutos rojizos y amarillentos.



Prunus subcordata, arbusto o árbol pequeño con flores blancas y ciruelas pequeñas amarillentas y rojizas

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es Prunus subcordata, el ciruelo de Klamath o ciruelo de Sierra.

Los frutos suelen ser menores que los cultivados, pero su pulpa madura puede comerse cruda.

Es importante recordar el hueso grande: los núcleos de semillas del género Prunus pueden contener sustancias cianogénicas.



Prunus subcordata, arbusto o árbol pequeño con flores blancas y ciruelas pequeñas amarillentas y rojizas

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Por eso no se deben romper los huesos ni moler el fruto entero para obtener un polvo.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Tiene el aspecto de un arbusto o árbol caducifolio pequeño, de varios metros de altura.

A menudo forma nuevos brotes cerca del tronco principal.

Las ramillas jóvenes son relativamente delgadas, y algunas terminan en brotes laterales cortos y agudos.

Las hojas son alternas, ovaladas o ligeramente acorazonadas en la base, de borde finamente dentado y nervadura central visible.

En primavera aparecen flores blancas solitarias o reunidas en pequeños grupos, antes de que las hojas se abran completamente.

Cada flor tiene cinco pétalos y estambres amarillentos en el centro.

Tras la polinización, el ovario verde se convierte en una drupa verdadera: un fruto redondo o algo ovalado con un único hueso grande y duro.

Durante la maduración, el color puede pasar al amarillo, rojo rosado o púrpura rojizo, a veces con una película cerosa.

La pulpa se ablanda y desprende olor a ciruela.

Las hojas y los frutos verdes inmaduros no indican que haya llegado la temporada de recolección alimentaria.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Prunus subcordata como especie nativa de California, especialmente característica del norte del estado y de las estribaciones.

Hay numerosos registros en Modoc, Shasta, Tehama y Siskiyou, además de algunos condados de la Sierra septentrional y el piedemonte más bajo.

En Sacramento County existen pocas observaciones.

El ciruelo de Klamath no es un árbol frutal habitual de la llanura urbana.

Crece en laderas abiertas, robledales dispersos y bordes de bosque, a veces en pequeños grupos.

Algunas variedades y poblaciones naturales presentan frutos de diferente color.

Por eso ni el rojo ni el amarillo, por sí solos, permiten identificar la especie.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores blancas aparecen en primavera, generalmente entre marzo y mayo según la altitud y las temperaturas.

Después de la floración se forman frutos verdes y duros.

Durante el verano crecen y adquieren gradualmente el color de madurez.

En laderas frescas maduran más tarde, en ocasiones a finales de agosto o principios de septiembre.

En un mismo árbol los frutos pueden madurar en momentos diferentes: entre las ciruelas rojas blandas aún quedan otras verdes y duras.

En otoño las hojas amarillean y caen, mientras que los frutos maduros no recolectados pueden desprenderse y estropearse rápidamente.

La temporada de alimento crudo corresponde únicamente a las ciruelas maduras, no a las hojas primaverales.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de ciruelas completamente maduras. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Prunus subcordata.

Los frutos pueden ser ácidos o agridulces y algunas formas presentan una astringencia ligera agradable.

La ciruela blanda y madura se puede cortar y comer después de retirar completamente el hueso grande.

Dentro se encuentra un núcleo que no debe comerse.

PFAF advierte sobre la amigdalina y la prunasina, sustancias a partir de las cuales puede liberarse ácido cianhídrico.

Aunque alguna fuente aislada admita semillas seleccionadas por su sabor, ese riesgo no es aceptable para un atlas de alimentos sin fuego.

Pulpa fresca machacada. Las ciruelas maduras pueden deshuesarse y triturarse en frío para preparar un pequeño puré.

No se trituran enteras junto con los núcleos.

Se descartan los frutos con moho, estropeados o duros e inmaduros.

Tampoco se comen hojas ni ramillas: en el género Prunus pueden contener compuestos cianogénicos tóxicos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Prunus cerasifera, el ciruelo mirobolano ya descrito, también forma pequeños frutos parecidos a ciruelas, pero está relacionado principalmente con jardines y plantaciones asilvestradas.

Prunus subcordata es nativo, presenta otras características de hojas y brotes florales y ocupa un área natural más septentrional.

Prunus emarginata, el cerezo amargo, posee drupas rojas más pequeñas y muy amargas.

Las hojas parecidas de varias especies de Prunus no deben utilizarse como único carácter, especialmente antes de la floración.

Hay que observar el árbol, las flores blancas y la ciruela madura con su gran hueso único.

Nunca deben morderse semillas de un frutal de hueso desconocido para identificarlo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6897
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+subcordata
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6897

Prunus virginiana var. demissa — cerezo de racimos astringentes

Prunus virginiana var. demissa

En los cañones frescos de California y a orillas de arroyos de montaña crece un árbol pequeño que en primavera produce racimos de flores blancas.



Prunus virginiana var. demissa, arbusto caducifolio con hojas ovaladas dentadas, racimos blancos y pequeños frutos casi negros

Thayne Tuason (ThayneT) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Más tarde cuelgan de las mismas ramas grupos de frutos pequeños, primero rojo oscuro y luego casi negros.

Es Prunus virginiana var. demissa, la variedad occidental nativa del cerezo virginiano norteamericano conocido como chokecherry.

La pulpa completamente madura puede comerse cruda en ciertas circunstancias, aunque suele ser muy astringente.



Prunus virginiana var. demissa, arbusto caducifolio con hojas ovaladas dentadas, racimos blancos y pequeños frutos casi negros

John Rusk · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Mucho más importante es recordar el peligro de los núcleos: las semillas, hojas y ramillas jóvenes pueden contener sustancias cianogénicas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es un arbusto caducifolio o un árbol pequeño de varios metros de altura, a menudo con varios troncos.

La corteza es marrón grisácea y en las ramillas jóvenes se distinguen pequeñas lenticelas claras.

Las hojas son alternas, ovaladas u oblongas, con pequeños dientes agudos en el borde y nervaduras laterales marcadas.

En primavera, después de que empiecen a desarrollarse las hojas, aparecen racimos alargados con numerosas flores blancas pequeñas.

A diferencia de las flores aisladas de un ciruelo silvestre, aquí destaca una inflorescencia larga, en la que cada flor tiene su propio pedicelo corto.

Después de florecer aparecen frutos verdes y redondos, cada uno con un hueso duro.

La maduración pasa por una etapa roja antes de alcanzar un tono burdeos oscuro o casi negro.

La pulpa se ablanda progresivamente y en ocasiones muestra una ligera película superficial.

Bajo el árbol puede haber frutos caídos y estropeados: no se utilizan.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Prunus virginiana var. demissa una variedad nativa, con más de mil observaciones registradas en California.

Hay numerosos registros en Siskiyou, Shasta, Plumas, Modoc y otros condados septentrionales y montañosos, además de cañones frescos más al sur.

En Sacramento County existen pocos registros: no es un cerezo abundante de todos los parques urbanos.

Crece en bordes de bosque, laderas, orillas de arroyos y comunidades abiertas de coníferas donde el suelo retiene humedad.

Después de incendios intensos puede rebrotar desde las raíces.

Las plantaciones de otros Prunus cerca de viviendas se confunden fácilmente con la variedad nativa, de modo que el hábitat no sustituye una identificación botánica.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los racimos blancos aparecen en primavera después de iniciarse el crecimiento de las hojas, a menudo de abril a junio según la altitud.

A comienzos de verano se forman frutos verdes y duros que se vuelven rojos gradualmente.

Al final de verano y durante el otoño, aproximadamente en agosto y septiembre, ciertos racimos alcanzan una madurez completa y oscura.

En montañas frescas las fechas son más tardías; en laderas bajas y secas la cosecha puede ser mala.

La astringencia suele disminuir con la madurez, pero algunos frutos siguen siendo ásperos incluso cuando están casi negros.

Después de la caída de las hojas en invierno ya no hay cosecha fresca.

Un fruto rojo intermedio no debe considerarse maduro solamente por tener un color atractivo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente la pulpa de frutos completamente maduros. Plants For A Future indica para Prunus virginiana que los frutos oscuros y jugosos pueden comerse crudos tras alcanzar una madurez completa, aunque generalmente resultan muy astringentes.

Para la variedad californiana var. demissa, esta posibilidad se limita prudentemente a la pulpa madura y correctamente identificada, separada con cuidado de su hueso.

Si la astringencia resulta desagradable, no hay razón para intentar comer el fruto como supuesto «alimento silvestre».

No machacar ni masticar los huesos. Calflora advierte expresamente de la toxicidad de semillas, hojas y tallos de esta variedad.

Romper el hueso puede liberar compuestos cianogénicos peligrosos presentes en el núcleo.

Los métodos tradicionales para elaborar una pasta a partir de frutos enteros podían incluir tratamientos complejos que no son apropiados para este catálogo contemporáneo sin fuego.

Por eso no deben molerse racimos enteros, hacerse polvo crudo con sus huesos ni comerse los núcleos.

Los frutos inmaduros, las hojas, las raíces y las ramas no son partes alimentarias seguras en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Prunus serotina, el cerezo negro, también presenta racimos blancos largos y frutos oscuros, pero se distingue por las hojas, las glándulas del pecíolo y su distribución.

Prunus emarginata normalmente forma grupos florales más cortos y frutos pequeños amargos.

Prunus cerasifera, el ciruelo mirobolano ya descrito, tiene flores que aparecen solas o en pequeños grupos, no en racimos largos.

En la variedad occidental madura se deben observar las hojas ovaladas y finamente dentadas, las inflorescencias largas de primavera y los frutos oscuros con un solo hueso.

Ninguna de estas especies debe determinarse por su sabor, y mucho menos abriendo el hueso para probar el núcleo.

Las hojas y ramas marchitas de Prunus pueden resultar peligrosas para personas y animales.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6898
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6898
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+virginiana

Punica granatum — arilos jugosos del fruto otoñal

Punica granatum

En las regiones cálidas y secas de California, en ocasiones se escapa de un jardín un arbusto de hojas estrechas y brillantes y flores anaranjadas y rojas muy vistosas.



Punica granatum, granado de hojas pequeñas brillantes, flores naranjas rojas y granadas redondas abiertas con arilos rojos

Fanghong · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En otoño maduran frutos redondos de cubierta firme, llenos de estructuras jugosas semejantes a granos de rubí.

El granado no es una especie nativa, pero se han registrado ejemplares asilvestrados en el estado.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio o árbol pequeño, normalmente de dos a cinco metros de altura, con ramas densas.



Punica granatum, granado de hojas pequeñas brillantes, flores naranjas rojas y granadas redondas abiertas con arilos rojos

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Algunos brotes cortos terminan en una espina.

Las hojas son pequeñas, lisas y brillantes, dispuestas de manera opuesta o casi opuesta y de borde entero.

Las flores grandes nacen en los extremos de los brotes y tienen un cáliz carnoso rojo intenso y varios pétalos escarlatas arrugados.

Cuando se desprenden los pétalos se desarrolla un fruto esférico de corteza resistente, con una «corona» visible formada por los restos del cáliz.

En su interior, membranas delgadas separan compartimentos llenos de envolturas seminales jugosas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Punica granatum es un arbusto no nativo observado en distintos condados de California, incluidos Sacramento, Yolo, Los Ángeles y Riverside.

Casi siempre procede de jardines, terrenos abandonados o semillas transportadas desde frutos cultivados.

No sería correcto describir las granadas como un alimento silvestre habitual de los bosques californianos.

Fuera de cultivo la especie es poco frecuente y prefiere lugares cálidos, secos y soleados.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas aparecen en primavera.

Las flores llamativas se abren a finales de primavera y comienzos de verano, en ocasiones durante más tiempo.

Los frutos crecen durante varios meses y maduran principalmente entre septiembre y noviembre, aunque algunas variedades pueden comenzar antes en el sur cálido.

Una granada madura normalmente es pesada y presenta el color propio de su variedad; la piel puede ser roja, rosada o amarillenta.

En los frutos demasiado maduros a veces aparecen grietas grandes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Envolturas seminales jugosas o arilos. Dentro de la granada se comen los arilos rojos, rosados o transparentes que rodean las semillas, no la corteza exterior.

Pueden consumirse frescos o machacarse y colarse para obtener una bebida fría, sin calentamiento.

Algunas personas mastican las semillas blandas que están dentro de los arilos; otras las retiran.

No son equivalentes a los huesos venenosos de las cerezas.

La piel, las membranas blancas y amargas y las raíces no son alimentos crudos habituales.

La acidez del fruto depende de su variedad.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ninguno de los arbustos comunes de bayas en California tiene exactamente la misma corteza esférica, gruesa y coriácea, rematada por los restos del cáliz floral, ni tantos arilos rojos y jugosos distribuidos en cámaras internas.

Los frutos de algunos arbustos ornamentales de piel roja pueden recordar desde fuera a una granada pequeña, pero presentan otra estructura interior.

Al cortar un fruto desconocido no debe suponerse inmediatamente que es una granada: se comparan también las hojas y las flores.

Un arbusto asilvestrado adulto puede encontrarse en una propiedad privada y requerir permiso para recoger sus frutos.

FUENTES

- Calflora — Punica granatum: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6949
- Calflora — county records: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6949
- UC ANR — pomegranate growing and harvest: https://ucanr.edu/site/small-farms/pomegranates

Pyrus communis — peras maduras de antiguos huertos

Pyrus communis

En el terreno de un antiguo huerto o cerca de una granja abandonada puede sobrevivir un árbol de copa redondeada, flores blancas en primavera y frutos de forma característica durante el verano.



Pyrus communis, peral caducifolio de hojas brillantes ovaladas, flores blancas agrupadas y peras de cuello estrecho

Prazak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Incluso después de desaparecer el jardín, el peral puede seguir dando fruta sin cuidados.

El peral común llegó a California con la horticultura y se ha asilvestrado en algunos lugares.

La pulpa completamente madura de sus frutos puede comerse cruda, aunque en los árboles nacidos de semilla puede ser muy dura.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio normalmente de cinco a quince metros de altura, con tronco recto y copa densa.

Los ejemplares espontáneos pueden producir pequeñas ramas cortas y espinosas.

Las hojas son simples, alternas, casi redondas u ovaladas, de extremo agudo y dientes finos; su cara superior a menudo es brillante.

En primavera aparecen pequeños grupos de flores blancas de cinco pétalos sobre ramillas fructíferas cortas.

Los estambres son numerosos y las anteras pueden ser rosadas u oscuras.

El fruto suele tener forma de pera, con una zona ancha y redondeada y otra más estrecha cerca del pedúnculo, aunque determinadas variedades son casi esféricas.

En el interior hay varias cámaras seminales, semillas marrón oscuro y un corazón de consistencia firme.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Pyrus communis un árbol no nativo de California.

Se han registrado plantas aisladas fuera de cultivo, especialmente cerca de poblaciones, antiguos huertos y terrenos agrícolas.

No es una especie característica de los robledales naturales ni de los cañones desérticos.

En el valle de Sacramento y en su piedemonte pueden encontrarse perales antiguos olvidados, pero muchos siguen estando en propiedad privada.

Una plántula espontánea puede aparecer lejos del huerto original si los animales transportaron sus semillas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las flores blancas aparecen durante la primavera.

Después se desarrollan los frutos que el original describe para la temporada de verano.

El momento exacto en que una pera resulta adecuada para comer depende de la madurez real del fruto y de las características del árbol.

En algunas variedades y en ciertos árboles espontáneos la pulpa continúa siendo dura cuando el fruto se recoge y puede mejorar mediante una maduración natural posterior, sin calentamiento.

Se eligen únicamente frutos sanos, maduros o que hayan completado adecuadamente esa maduración.

La presencia de un fruto con olor dulce no demuestra que sea comestible si está podrido.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa madura. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de los frutos de Pyrus communis.

En las variedades cultivadas la pulpa puede ser dulce y jugosa; en árboles nacidos espontáneamente puede resultar más áspera, granulosa y astringente.

Después de una maduración natural sin calor se come fresca, retirando el corazón y todas las semillas.

Calflora prohíbe expresamente el consumo de las semillas por sus compuestos cianogénicos.

La corteza, las hojas, los brotes y las raíces no forman parte de la alimentación.

El olor dulzón de un fruto podrido no significa que sea adecuado para comerlo fresco.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pyrus calleryana, el peral ornamental de Callery, es parecido, pero generalmente produce frutos más pequeños y puede tener numerosas espinas.

Se planta con frecuencia en ciudades y también se extiende fuera de cultivo.

El manzano Malus domestica se diferencia por la forma y la pubescencia de las hojas y por la estructura del fruto.

Es difícil identificar un árbol joven sin frutos, y los híbridos de perales cultivados son diversos.

Aunque esté claro que un árbol es un peral, debe comprobarse si ha recibido tratamientos químicos y a quién pertenece el terreno.

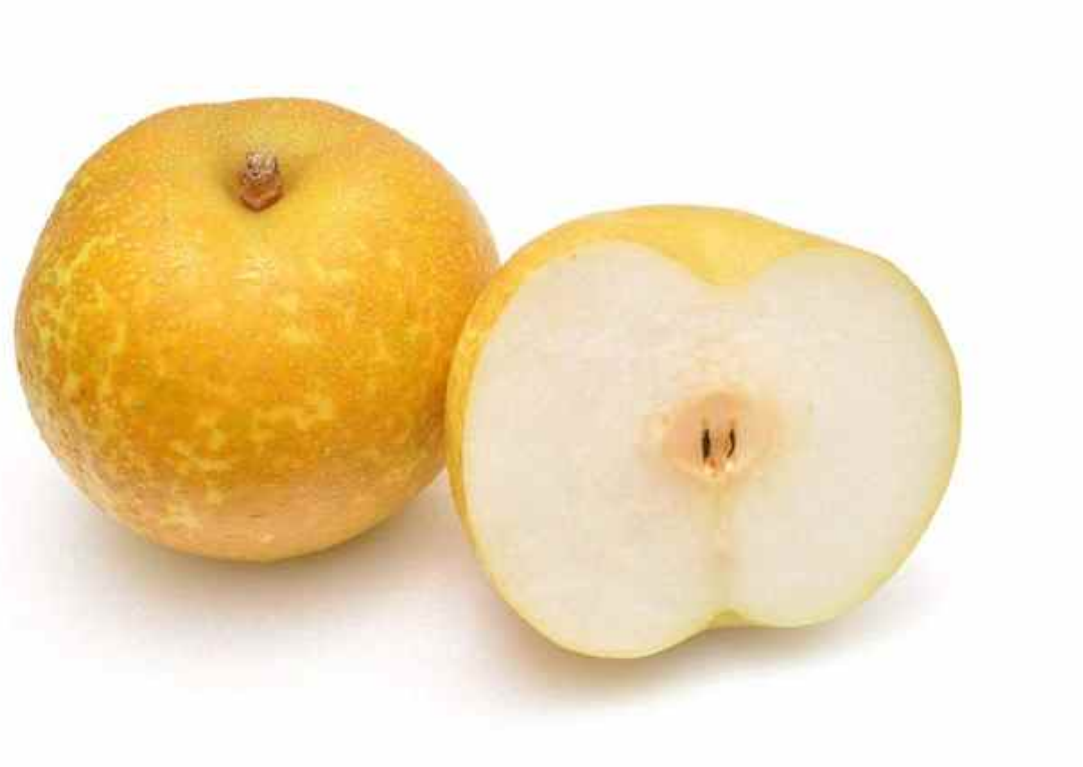
FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8729
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Pyrus+communis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pyrus_communis.jpg

Pyrus pyrifolia — peras asiáticas redondas y crujientes

Pyrus pyrifolia

En antiguos terrenos rurales de California puede encontrarse un árbol de hojas brillantes y dentadas y frutos grandes y redondos, más parecidos a manzanas que a las peras alargadas habituales.



Pyrus pyrifolia, peral de hojas brillantes dentadas y frutos grandes redondos de piel dorada con puntos claros

Ocdp · CC0 · Wikimedia Commons

Al cortarlos se observan unas células pétreas características dentro de la pulpa jugosa y granulosa.

Es el peral asiático.

Se cultiva desde hace mucho tiempo en el valle de Sacramento y sus frutos completamente maduros se comen crudos, sin esperar a que la pulpa se vuelva muy blanda.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un árbol caducifolio de copa compacta o extendida, que en los huertos suele alcanzar entre tres y ocho metros.

Las ramillas jóvenes son lisas, con yemas visibles y brotes fructíferos cortos.

Las hojas son alternas, ampliamente ovadas, de extremo agudo, nervadura central marcada y margen finamente dentado, sostenidas por pecíolos.

Las flores blancas de cinco pétalos aparecen en grupos pequeños al mismo tiempo que las hojas o algo antes.

El fruto suele ser casi esférico y mide varios centímetros de diámetro o más en los cultivares.

La piel puede ser amarillenta, marrón dorada, verdosa o bronceada, a menudo con numerosos puntos claros.

En el interior presenta una pulpa firme y jugosa, varias cámaras seminales y semillas marrones.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El peral asiático procede del este de Asia y no es nativo de California.

UC Agriculture and Natural Resources confirma su cultivo prolongado en los condados de Fresno, Tulare, Kern, Placer y Sacramento, además de otras regiones del estado.

No hay pruebas de que constituya un peral silvestre abundante de los bosques.

La mayoría de los árboles siguen siendo cultivados.

En ocasiones se conservan antiguas plantaciones, pero no pueden recogerse frutos en terrenos ajenos sin autorización.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Normalmente florece en primavera, en las zonas templadas del valle de Sacramento durante marzo y abril y más tarde en lugares frescos.

Los frutos se desarrollan en verano.

Algunas variedades maduran en agosto y otras durante septiembre u octubre.

A diferencia de muchas peras europeas, las asiáticas suelen comerse crujientes directamente del árbol.

Por tanto, no es necesario que estén muy blandas para considerarlas maduras.

Se observan el color propio de la variedad, el aroma, el sabor característico conocido y la facilidad con que se separan de la rama.

Los frutos demasiado verdes pueden resultar muy duros y poco sabrosos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa madura. Una pera asiática completamente madura puede comerse fresca con su piel fina o después de pelarla.

La pulpa es crujiente, muy jugosa y dulce, con su textura granulosa característica.

Se corta el fruto y se retiran el corazón y las semillas.

Las semillas no deben masticarse: la familia Rosaceae incluye plantas cuyas semillas contienen sustancias cianogénicas.

Las peras maduras recogidas pueden conservarse durante un tiempo limitado en un lugar fresco.

Los frutos podridos o muy dañados no son adecuados.

Las hojas y la corteza tampoco forman parte de los alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Pyrus communis, el peral europeo, suele producir frutos alargados con forma de pera, aunque también existen variedades redondeadas.

Las manzanas pueden tener un color parecido, pero la pulpa normalmente no contiene células granulosas tan marcadas y los caracteres botánicos de hojas y yemas son diferentes.

Pyrus calleryana, un peral ornamental, produce frutos mucho menores y puede extenderse en la naturaleza.

No debe identificarse Pyrus pyrifolia por una sola fruta redonda comprada en el mercado.

En el árbol se examinan las hojas, las flores, la forma del fruto y su estructura interna.

FUENTES

- https://ucanr.edu/program/uc-small-farms-network/asian-pears
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/pyrus-pyrifolia/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pyrus+pyrifolia

Raphanus raphanistrum — hojas y vainas tiernas del rábano silvestre

Raphanus raphanistrum

Después de las lluvias invernales, los claros y las laderas abiertas de California pueden cubrirse de vegetación verde densa de la que sobresalen plantas altas y ramificadas con flores blancas, amarillentas o lila pálido.



Raphanus raphanistrum, hierba de hojas basales ásperas y flores de cuatro pétalos blancos o lilas con vainas segmentadas

Carsten Niehaus · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En el rábano silvestre no solo se come la roseta joven de hojas.

Con la aparición de flores y frutos comienza una segunda y breve temporada alimentaria: la de las vainas jóvenes y jugosas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, a veces bienal, de la familia Brassicaceae.



Raphanus raphanistrum, hierba de hojas basales ásperas y flores de cuatro pétalos blancos o lilas con vainas segmentadas

Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

La planta joven forma una roseta basal de hojas verde oscuro y algo ásperas, a menudo de seis a veinte centímetros de longitud.

Tienen una nervadura central visible y dientes redondeados o agudos; el borde puede estar profundamente dividido en lóbulos.

En las hojas y en la parte inferior del tallo suelen observarse pelos rígidos dispersos.

Más tarde se forma un tallo floral fuerte y erecto, ramificado en su parte superior, que sobre suelos adecuados puede alcanzar aproximadamente un metro.

Las hojas superiores son menores y con frecuencia casi carecen de pecíolo.

Cada flor tiene cuatro pétalos dispuestos en cruz.

El color varía entre blanco, amarillo pálido y lila rosado; pueden verse nervaduras violetas sobre los pétalos.

Tras la floración aparecen frutos estrechos y alargados.

La pared de la vaina joven es verde y carnosa.

Con la maduración se endurece y se estrecha de manera pronunciada entre las semillas, haciendo que el fruto parezca una sucesión de segmentos abultados.

Es uno de los caracteres principales de la planta adulta.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La especie fue introducida en Norteamérica y se ha extendido ampliamente por California.

UC IPM la registra en gran parte del estado, excepto en regiones desérticas, principalmente hasta altitudes próximas a ochocientos metros.

Crece en campos, viñedos, márgenes de jardines y terrenos agrícolas, solares, arcenes y pastizales.

Después de suficientes lluvias invernales, algunas zonas pueden quedar densamente cubiertas de plantas en flor.

Los lugares abiertos y soleados son mucho más característicos que los bosques cerrados de coníferas.

En el valle de Sacramento y otras tierras bajas resulta más fácil observarla después de la estación lluviosa.

En la costa y en elevaciones frescas la floración puede prolongarse.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Hojas. Las rosetas jóvenes aparecen con la humedad del invierno, normalmente desde finales de otoño hasta primavera en las tierras bajas, y más tarde en lugares fríos.

Flores. La temporada principal de floración en las descripciones botánicas californianas es aproximadamente de abril a julio, aunque después de un invierno cálido pueden aparecer antes.

Vainas verdes. Se desarrollan después de la polinización, de primavera a verano.

Para comer solo sirven los frutos muy jóvenes y blandos: una vaina madura se vuelve rápidamente fibrosa y dura.

Semillas. Maduran después de secarse las vainas, principalmente a finales de primavera y durante verano, según el clima.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. La roseta fresca tiene un sabor entre mostaza y rábano, ligeramente picante.

Las hojas jóvenes se consumían crudas, picadas y mezcladas con otras verduras frescas.

En las hojas viejas aumenta la aspereza y el amargor.

Flores. Los pétalos y las flores enteras limpias pueden comerse frescos.

Son un complemento pequeño y estacional de picor moderado.

Vainas muy jóvenes. Mientras una vaina siga siendo verde, flexible y jugosa, puede comerse sin calentamiento.

Es crujiente y tiene sabor a rábano.

Los frutos fibrosos que empiezan a endurecerse no pertenecen a esta alimentación.

Semillas maduras. Las fuentes describen su uso crudo, después de triturarlas, en pequeñas cantidades como especia picante.

No deben confundirse con las vainas blandas: son un alimento muy diferente en densidad y sabor.

En las tradiciones alimentarias europeas, el rábano silvestre es conocido principalmente como verdura primaveral de sabor a mostaza y por sus vainas jóvenes especiadas.

No necesita calentamiento, pero basta una pequeña porción: como ocurre con otras crucíferas picantes crudas, el sabor puede ser intenso.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La especie más próxima es Raphanus sativus, el rábano cultivado, que también puede aparecer fuera de las plantaciones.

Sus frutos suelen presentar constricciones menos marcadas entre las semillas.

Sin embargo, las dos especies se cruzan con facilidad y sus híbridos tienen caracteres intermedios.

Por eso, en algunos ejemplares no puede establecerse con certeza el límite entre especies mediante una sola flor.

Las mostazas del género Brassica también presentan flores de cuatro pétalos en cruz y hojas jóvenes lobuladas, pero suelen producir otro tipo de vainas, que se abren al madurar.

El rábano silvestre se identifica por la combinación de roseta áspera, flores y frutos maduros segmentados.

Una roseta aislada antes de la floración no basta para determinar la especie con confianza.

FUENTES

- UC Statewide IPM — Wild Radish: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/wild-radish/
- Plants For A Future — Raphanus raphanistrum: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Raphanus+raphanistrum
- Cornell Weed Science — Wild Radish: https://cals.cornell.edu/weed-science/weed-profiles/wild-radish

Raphanus sativus — flores claras y vainas verdes crujientes

Raphanus sativus

En los campos húmedos del invierno y en los prados costeros primaverales de California crecen rosetas verdes algo ásperas de las que surgen tallos florales ramificados, con flores blancas, rosadas o violetas claras.



Raphanus sativus asilvestrado, roseta de hojas ásperas lobuladas y flores rosadas blancas con vainas verdes carnosas

Kinori · Public domain · Wikimedia Commons

Entre ellas se encuentra el rábano asilvestrado Raphanus sativus. Procede del mismo grupo que los rábanos cultivados, pero una planta espontánea normalmente no produce una raíz roja, redonda y bien formada como las del huerto.

Varias partes se pueden comer sin fuego, especialmente las hojas jóvenes y las vainas verdes tiernas.

En algunas fuentes taxonómicas modernas se utiliza el nombre Raphanus raphanistrum subsp. sativus para esta planta.



Raphanus sativus asilvestrado, roseta de hojas ásperas lobuladas y flores rosadas blancas con vainas verdes carnosas

Dennis Brown · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una herbácea generalmente anual o bienal.

En la base se forma una roseta de hojas grandes y ásperas al tacto, con lóbulos de distintos tamaños. El lóbulo terminal suele ser mayor que los laterales.

Durante la floración surge del centro un tallo ramificado en su parte superior, que puede alcanzar aproximadamente un metro de altura o incluso más.

Las hojas y los tallos jóvenes suelen presentar pelos cortos y rígidos.

Las flores tienen cuatro pétalos, como otras crucíferas, pero su color varía: blanco, crema, rosa o violeta, a veces con nervaduras oscuras.

Después de la floración aparecen frutos largos y carnosos en forma de vaina, con un pico en el extremo.

No se abren en las dos valvas habituales de ciertas mostazas. Al secarse se vuelven corchosos y pueden presentar estrechamientos entre las semillas.

La forma de la vaina seca es importante para distinguir los taxones próximos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM registra Raphanus sativus asilvestrado en campos, huertos abandonados, viñedos, parques y terrenos alterados de numerosas regiones de California, excepto desiertos y algunas zonas montañosas.

En la costa fresca pueden verse rábanos en flor junto a otras crucíferas. En el Valle Central su desarrollo depende de las lluvias invernales y del trabajo del suelo.

Los grandes campos de flores blancas y rosadas no pertenecen necesariamente a una única especie.

Es especialmente importante la confusión con Raphanus raphanistrum.

Ambas especies crecen juntas en California y se cruzan libremente.

UC IPM advierte expresamente que los descendientes híbridos pueden ser difíciles de determinar incluso después de examinar varios caracteres.

Por ello no se debe prometer una identificación precisa de Raphanus sativus en un ejemplar dudoso.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Entre noviembre y marzo aparecen rosetas nuevas después de las lluvias. Durante el tiempo fresco las hojas jóvenes son más jugosas y menos duras.

En la costa meridional la floración puede comenzar incluso en invierno.

Entre febrero y junio suelen formarse los racimos de flores.

Inmediatamente después aparecen las vainas verdes, que resultan especialmente tiernas durante la primavera temprana y al comienzo del verano.

En las regiones frescas el ciclo se prolonga; en el caluroso Valle Central la planta puede secarse antes.

Durante el verano las vainas viejas se endurecen y los tallos se vuelven ásperos.

Después de las lluvias de otoño pueden germinar nuevas plántulas: comienza otro ciclo, no revive el tallo floral seco.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes tiernas. Plants For A Future las incluye expresamente entre las partes crudas comestibles de Raphanus sativus.

Tienen sabor picante y una textura más áspera que la lechuga.

Se pican o se rompen en pequeñas cantidades y se mezclan con otras hojas.

Las hojas grandes y viejas suelen resultar desagradablemente duras.

Racimos florales jóvenes y flores. La fuente alimentaria de la especie confirma también su consumo crudo; su sabor recuerda a un rábano suave.

Esta etapa es breve: las flores ya han aparecido, pero la planta todavía no está seca.

Vainas verdes jóvenes. Mientras estén crujientes, jugosas y no se hayan vuelto fibrosas, pueden comerse crudas.

Son especialmente útiles en las formas asilvestradas cuya raíz es delgada o leñosa.

Las raíces crudas están confirmadas para los cultivares hortícolas conocidos, pero una planta espontánea no garantiza una raíz gruesa y jugosa. Sin identificación segura no se recomienda recolectarla.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Raphanus raphanistrum es muy cercano y se confunde a menudo con el rábano asilvestrado.

La longitud de las vainas y los estrechamientos entre semillas importan más que el color de una flor, aunque la hibridación dificulta la identificación.

Brassica rapa, una mostaza, suele tener flores amarillas y vainas que se abren mediante valvas de otra estructura.

Las rosetas jóvenes de otras crucíferas pueden resultar casi idénticas: nunca se recolecta una planta solo por su roseta.

No se utilizan ejemplares junto a campos tratados ni arcenes.

Las crucíferas crudas contienen compuestos de sabor a mostaza, por lo que no se recomiendan grandes porciones de un solo tipo.

El color y el sabor no son pruebas para identificar una especie desconocida.

FUENTES

UC IPM, Wild Radish — Raphanus raphanistrum y R. sativus, híbridos y distribución: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/wild-radish/ North Carolina State University Extension, Raphanus raphanistrum subsp. sativus, flores y vainas crudas: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/raphanus-raphanistrum-subsp-sativus/ Plants For A Future, Raphanus sativus, partes comestibles crudas: https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Raphanus+sativus Calflora, Raphanus sativus, distribución: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7064

Rhus integrifolia — bayas rojas y limonada sin fuego

Rhus integrifolia

En el chaparral del sur de California aparece un arbusto perenne de hojas redondeadas y firmes y racimos de pequeños frutos rojos.



Rhus integrifolia, arbusto perenne denso de hojas redondeadas coriáceas y racimos compactos de drupas rojas

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Si se humedecen ligeramente los frutos maduros, la superficie transmite al agua una marcada acidez semejante a la del limón.

Es Rhus integrifolia, el zumaque limonada, conocido en inglés como lemonade berry.

Sus frutos maduros no se parecen a las bayas jugosas de jardín, pero permiten preparar una bebida refrescante en frío.



Rhus integrifolia, arbusto perenne denso de hojas redondeadas coriáceas y racimos compactos de drupas rojas

Z3lvs · CC0 · Wikimedia Commons

Lo que hace especialmente relevante esta especie para el atlas es ese uso alimentario, no las propiedades no alimentarias del arbusto.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es un arbusto denso, de numerosas ramas, o un árbol pequeño.

Las ramas son leñosas y tienen mucho follaje; los arbustos grandes y viejos pueden formar matorrales casi impenetrables.

Las hojas son alternas, coriáceas, redondeadas u ovaladas, de varios centímetros de longitud.

El margen es entero o ligeramente dentado y ondulado, y la punta con frecuencia presenta una escotadura reconocible.

La cara superior es verde oscuro y brillante; la inferior, más clara.

En primavera aparecen en los extremos de las ramas agrupaciones de flores muy pequeñas, blanquecinas o rosadas.

Después de la polinización se forman racimos compactos de drupas rojizas.

La superficie puede ser pegajosa y estar cubierta de una sustancia aromática y ácida.

Dentro hay un hueso duro y relativamente poca pulpa.

En las mismas laderas crece Rhus ovata, que suele tener hojas mayores, más alargadas y sin dientes marcados.

Para identificarlos se observa el arbusto entero y sus inflorescencias, no una sola baya.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Rhus integrifolia principalmente en los condados costeros del sur: San Diego, Orange, Los Ángeles, Ventura y Santa Barbara.

Es un arbusto nativo del matorral costero de salvia y del chaparral, especialmente en laderas cercanas al océano y cañones relativamente secos.

Los registros botánicos aislados de Sacramento County no significan que sea habitual en la llanura del valle.

En las laderas meridionales apropiadas puede formar grupos numerosos y densas masas verdes.

Por eso la fructificación puede ser localmente visible, pero no debe suponerse una cosecha igualmente abundante en toda California.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas permanecen verdes durante todo el año.

La floración suele producirse a finales de invierno y durante primavera, cuando todavía existe humedad.

Después aparecen frutos verdosos que se enrojecen poco a poco.

Los racimos más maduros suelen encontrarse a finales de verano y en otoño.

Las fechas varían según las lluvias y la proximidad al océano.

Un fruto verde o apenas rosado está insuficientemente desarrollado para consumo alimentario: se escogen racimos rojos y maduros.

Un arbusto puede estar completamente verde durante el verano sin ofrecer aún frutos adecuados.

No se confunde la temporada de follaje con la temporada para preparar la bebida.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos rojizos maduros. Plants For A Future confirma su consumo crudo y describe expresamente la sustancia exterior ácida que puede chuparse dejando intacto el hueso duro.

La cantidad de pulpa es reducida; no conviene morder el fruto entero.

El sabor es muy ácido, algo resinoso y variable entre arbustos.

«Limonada» fría. Es un procedimiento más cómodo.

Se introducen racimos maduros y limpios en agua potable, se machacan ligeramente y se dejan de diez a treinta minutos sin calentar.

Después se cuela la bebida para retirar la piel, los pelos, los restos de pulpa y los huesos duros.

La fuente específica señala que hervirlos puede producir una bebida excesivamente astringente. Además, este proyecto no utiliza fuego.

Prepararla en frío exige agua limpia y consumirla fresca; no debe dejarse durante todo el día bajo el calor.

Los huesos, la corteza, las hojas y los brotes jóvenes no están incluidos como alimentos.

Las plantas de la familia Anacardiaceae pueden provocar reacciones de contacto en personas sensibles, que deben evitar su consumo si existen dudas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La especie cercana Rhus ovata tiene hojas más alargadas y ovaladas, y suele crecer algo más lejos del océano, aunque las áreas de ambas especies se superponen.

Mucho más importante es excluir el roble venenoso Toxicodendron diversilobum.

Sus hojas suelen disponerse en grupos de tres y cambian de color en otoño, mientras los frutos maduros son blanquecinos, no racimos rojos densos.

La savia del roble venenoso es peligrosa incluso sin ingerir la planta.

No se recogen frutos de un arbusto rojo desconocido solo por parecerse a un zumaque limonada.

La recolección puede estar limitada en chaparrales protegidos y propiedades privadas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7090
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7090
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rhus+integrifolia

Rhus ovata — frutos rojizos del zumaque azucarero

Rhus ovata

En el chaparral seco del sur de California crece un arbusto perenne de hojas densas y brillantes.



Rhus ovata, arbusto perenne de hojas ovaladas brillantes y densos racimos de pequeñas drupas rojas pegajosas

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

En primavera se abren pequeñas flores blanquecinas y rosadas en los extremos de sus ramas; más tarde aparecen racimos de frutos rojizos y pegajosos, como si estuvieran cubiertos de una fina capa dulce.

Es Rhus ovata, el zumaque azucarero o sugar bush.

Los pueblos indígenas del sur de California comían sus frutos y preparaban con ellos una bebida astringente sin fuego.



Rhus ovata, arbusto perenne de hojas ovaladas brillantes y densos racimos de pequeñas drupas rojas pegajosas

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Para la alimentación cruda solo se emplean frutos cuya madurez esté confirmada; las hojas y brotes permanecen en el arbusto.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perenne o árbol pequeño, normalmente de copa redondeada y densa.

Sus ramas son relativamente rígidas y los brotes jóvenes, marrón verdosos.

Las hojas son simples, alternas, gruesas y coriáceas, de tres a ocho centímetros.

Suelen ser ovaladas u ovadas, con margen entero o ligeramente ondulado.

La cara superior es brillante y verde oscuro.

En ocasiones la hoja se pliega algo a lo largo de la nervadura central, como una barquita.

Las flores pequeñas, rosadas o blanquecinas, forman racimos densos en los extremos de las ramillas.

Después aparecen drupas rojas y redondas, de unos seis a ocho milímetros de diámetro.

Los frutos maduros tienen una superficie pegajosa, con secreción agridulce y pelillos pequeños.

Contienen muy poca pulpa y un hueso duro en el interior.

Algunos arbustos fructifican abundantemente y otros apenas producen frutos, según el sistema reproductivo y el clima.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora sitúa Rhus ovata principalmente en el sur de California: Los Ángeles, Riverside, San Diego, Orange, Ventura y condados cercanos.

Es característico de laderas pedregosas y cañones secos del chaparral, con frecuencia un poco más alejados del litoral.

A diferencia del zumaque costero Rhus integrifolia, suele habitar más lejos del océano, en las estribaciones.

No es un arbusto silvestre común del valle de Sacramento; una plantación de jardín aislada no confirma la presencia de una población natural.

En el sur puede formar grupos verdes densos incluso durante la sequía.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas coriáceas permanecen verdes todo el año.

Las flores aparecen con mayor frecuencia a finales de invierno y en primavera, aproximadamente de marzo a mayo, aunque el clima modifica estas fechas.

Después surgen frutos verdes pequeños que a finales de verano y durante otoño se vuelven rojos y más pegajosos.

Las descripciones etnobotánicas de los kumiai mencionan especialmente la recolección otoñal de frutos rojos maduros.

La superficie pegajosa puede mantenerse incluso después de que algunos frutos se hayan secado.

La mejor temporada para preparar una bebida fría corresponde a los racimos rojos maduros, no a la floración primaveral.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos rojos maduros. Plants For A Future confirma el consumo crudo.

Los testimonios sobre las culturas kumiai y cahuilla indican que comían los frutos maduros y utilizaban su jugo agridulce.

Puede chuparse cuidadosamente la capa exterior aromática y ácida sin morder el hueso duro.

Como el fruto es pequeño, se trata más de una adición ácida que de una baya carnosa grande.

Bebida fría de frutos. Los racimos maduros se machacan suavemente en agua potable fría y se dejan de diez a treinta minutos.

Luego se cuelan para retirar los huesos, las partes sólidas y los pelillos.

El resultado es una bebida astringente semejante a una limonada sin azúcar.

El manual alimentario específico describe este procedimiento sin necesidad de hervir.

Solo se utilizan frutos limpios y agua potable.

Las hojas, la corteza, las ramillas jóvenes y los huesos no forman parte de la alimentación sin fuego.

Se conocen irritaciones cutáneas provocadas por savias de zumaques, de modo que las personas especialmente sensibles a las anacardiáceas deben evitar el contacto.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rhus integrifolia crece más próximo a la costa; sus hojas suelen ser más redondas y ligeramente dentadas.

El principal peligro son las especies de Toxicodendron, especialmente el roble venenoso.

Toxicodendron diversilobum suele presentar hojas trifoliadas y frutos pequeños blanquecinos, no racimos terminales rojos de zumaque.

El contacto con sus aceites puede causar una inflamación intensa de la piel.

Rhus ovata se identifica por hojas simples y coriáceas, racimos terminales y drupas rojas ligeramente vellosas.

No se considera comestible cualquier fruto rojo de un arbusto desconocido solo por su color.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7091
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rhus+ovata
- https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/pds/ceqa/JVR/AdminRecord/IncorporatedByReference/Appendices/Appendix-E---Cultural-Resources-Report/Wilken%202012_Ethnobotany%20of%20Baja%20California.pdf
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/rhus-ovata

Rhus trilobata — zumaque de tres hojas y limonada fría

Rhus trilobata

En las laderas pedregosas y cañones secos del sur de California aparece un arbusto ancho y bajo cuyas hojas están divididas en tres folíolos.



Rhus trilobata, arbusto bajo de hojas con tres folíolos y racimos compactos de pequeños frutos rojos

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Al acercarse a finales de verano pueden observarse entre el follaje grupos compactos de frutos rojizos y pequeños.

Es Rhus trilobata, conocido en inglés como skunkbush.

Los frutos ácidos maduros pueden consumirse frescos o remojarse en agua potable fría para preparar una bebida semejante a la limonada.



Rhus trilobata, arbusto bajo de hojas con tres folíolos y racimos compactos de pequeños frutos rojos

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, las hojas divididas en tres exigen especial precaución: en los mismos lugares puede crecer el roble venenoso, cuyo contacto causa una dermatitis intensa.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, normalmente ancho y extendido, de medio metro a metro y medio o dos metros de altura.

Las ramas viejas son pardas y ramificadas y en ocasiones se extienden sobre el suelo pedregoso.

Las hojas son alternas y están compuestas por tres folíolos.

El central suele ser mayor que los laterales.

Las láminas pueden ser ovadas o algo lobuladas, con varios dientes grandes o escotaduras superficiales.

Al frotar una hoja puede desprender un olor fuerte y desagradable, que dio origen al nombre inglés skunkbush; sin embargo, el olor no debe utilizarse para comprobar la identidad de una planta desconocida.

Durante la primavera, antes de abrirse todo el follaje, aparecen pequeños grupos de flores amarillentas o verdosas.

Después se desarrollan racimos densos de frutos redondos y pequeños, rojos y de fina capa exterior ácida.

Dentro hay un hueso grande para el tamaño del fruto.

En otoño las hojas pueden volverse rojas o amarillas antes de caer, dejando las ramas leñosas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora incluye Rhus trilobata entre los zumaques nativos de California, principalmente en regiones secas de chaparral y bosques abiertos de pino piñonero y enebro.

En algunas clasificaciones modernas se incorpora a Rhus aromatica.

El nombre tradicional Rhus trilobata sigue utilizándose en fuentes alimentarias y fotografías.

Se conoce de cañones del sur y del este, sobre todo laderas pedregosas secas y afloramientos calizos.

No es un frutal habitual de la llanura urbana del valle de Sacramento.

Puede formar grupos en lugares adecuados del sur de California, pero no está distribuido uniformemente.

Algunas formas geográficas y la rara variedad simplicifolia exigen especial cuidado; no se recolectan poblaciones escasas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas aparecen tras las lluvias invernales y con el calentamiento primaveral.

Las flores poco vistosas suelen abrirse en primavera, aproximadamente en marzo y abril en lugares cálidos y más tarde en las montañas.

Los frutos verdes se enrojecen progresivamente en verano.

La capa exterior alcanza su acidez más característica cuando el fruto está completamente maduro, a menudo desde finales de verano hasta otoño.

Algunos racimos permanecen en las ramas mientras el follaje cambia de color, pero parte de los frutos se seca y pierde calidad.

Para preparar la bebida se utilizan frutos rojos frescos y plenamente maduros, no ovarios verdes desconocidos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Parte exterior ácida de frutos maduros. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo.

La pulpa es muy fina, de sabor intensamente ácido, y no debe morderse el hueso grande.

Un pequeño número de frutos limpios y maduros puede utilizarse como adición ácida, aunque por su escasa pulpa es más práctico preparar agua aromatizada.

«Limonada» fría. La guía específica describe remojar los frutos de diez a treinta minutos en agua fría o caliente, pero advierte de que hervirlos produce una bebida más astringente.

Para este procedimiento sin fuego se utiliza exclusivamente agua potable, un recipiente limpio, un ligero machacado y un colado que retire huesos y pieles.

La bebida no se guarda durante mucho tiempo con calor.

Ni las hojas leñosas ni la corteza forman parte de la lista alimentaria.

Historia alimentaria. Distintos pueblos indígenas del suroeste de Norteamérica utilizaban los frutos rojos pequeños, entre otras formas, para obtener una bebida ácida y refrescante.

Algunas fuentes describen su secado para el consumo posterior.

Aquí solo se presentan métodos que no necesitan fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La confusión más peligrosa es con Toxicodendron diversilobum, el roble venenoso occidental, que también tiene hojas divididas en tres.

Sin embargo, el roble venenoso tiene otra ramificación, hojas a menudo más brillantes y frutos maduros claros, blanco verdosos, no racimos rojos densos.

Su savia es peligrosa para la piel incluso si no se intenta comerlo.

Rhus ovata y Rhus integrifolia tienen hojas simples, enteras y coriáceas, no trifoliadas.

Para recoger frutos de Rhus trilobata se deben reconocer a la vez las hojas adultas trifoliadas y los racimos rojos maduros.

No se toca una planta desconocida con el único propósito de comprobar su olor.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rhus+Trilobata
- https://www.calflora.org/app/ipl?vrid=gr5120
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Rhus_trilobata

Ribes amarum — grosella espinosa amarga de California

Ribes amarum

En una ladera sombreada de robledal del sur de California, durante la primavera puede encontrarse un arbusto espinoso de hojas redondeadas y lobuladas y flores inusuales de color rojo púrpura.

En verano produce bayas oscuras y esféricas cubiertas de cerdas glandulares largas.

Es Ribes amarum, un grosellero espinoso nativo y endémico de California.

A pesar de su nombre, Flora of North America describe las bayas maduras como comestibles.

Para consumirlas crudas es imprescindible retirar completamente las cerdas irritantes.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio de aproximadamente uno a dos metros de altura, con tallos verticales o ligeramente extendidos.

Junto a los nudos suelen aparecer dos o tres espinas agudas; normalmente no hay muchas espinas entre los nudos.

Las ramillas jóvenes son vellosas y a veces glandulares y pegajosas.

Las hojas son redondeadas, de base acorazonada, con tres a cinco lóbulos poco profundos y dientes redondeados.

Las flores cuelgan solas o en parejas.

Presentan un tubo rojizo y sépalos largos, recurvados y púrpura oscuro, con pequeños pétalos claros en el interior.

Las bayas maduras son esféricas, de aproximadamente uno y medio a dos centímetros, púrpuras y densamente cubiertas de cerdas glandulares rígidas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Ribes amarum como endemismo californiano, con varios centenares de observaciones.

Crece en cañones frescos y sombreados, robledales, chaparrales y pinares del centro y sur de California, desde la región de San Diego hasta Monterey y algunos sectores centrales de Sierra Nevada.

No es una grosella espinosa común de la llanura urbana de Sacramento.

Ciertas formas de distribución muy limitada, como la histórica var. hoffmannii, reciben especial atención botánica.

Por ello no deben despojarse de todas sus bayas los arbustos de poblaciones raras.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas aparecen después de las lluvias invernales, a menudo en enero o febrero en las laderas bajas.

La floración se desarrolla desde finales de invierno hasta primavera, generalmente de febrero a abril.

Después, las bayas crecen durante primavera y maduran en verano, en ocasiones cerca de julio en elevaciones frescas.

Los frutos verdes inmaduros permanecen duros.

Al madurar se vuelven más oscuros y blandos.

Después del verano seco, parte del follaje puede caer.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente la pulpa interior de una baya completamente madura. Flora of North America describe expresamente las bayas maduras de Ribes amarum como comestibles, aunque el nombre aluda al amargor de algunos frutos.

La pulpa puede ser ácida y astringente y contiene varias semillas pequeñas.

Las cerdas glandulares exteriores resultan desagradables para la lengua y la garganta.

Es preferible cortar el fruto y extraer su parte blanda y limpia sin recoger la piel vellosa, o pasarlo con cuidado por un colador de malla fina.

Si no es posible retirar completamente las cerdas, no se prueba la baya.

Las flores, las ramas espinosas, las hojas y las raíces no se incluyen como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes roezlii es otra grosella espinosa nativa de los bosques californianos, pero presenta hojas, flores y frutos de estructura diferente.

Ribes speciosum se reconoce por flores tubulares rojas muy largas, que recuerdan a las fucsias.

En cambio, Ribes indecorum no tiene espinas en los nudos y produce flores blancas.

Para identificar el grosellero espinoso amargo es necesario observar los sépalos púrpuras, la baya grande con cerdas glandulares y las espinas de los nudos.

No se atribuye la comestibilidad de una grosella espinosa conocida a un fruto que no se ha identificado.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7099
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001135586
- https://www.fs.usda.gov/psw/publications/documents/psw_gtr099/psw_gtr099b.pdf

Ribes aureum — flores doradas y bayas de varios colores

Ribes aureum

En las estribaciones y a lo largo de ciertos arroyos californianos crece un arbusto caducifolio que destaca especialmente durante la primavera: de sus ramas cuelgan pequeños racimos de flores amarillo dorado.



Ribes aureum, arbusto sin espinas grandes, hojas de tres lóbulos y racimos colgantes de flores tubulares doradas

Denis.prévôt · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Después aparecen bayas redondas que no necesariamente son amarillas.

Los frutos completamente maduros pueden ser anaranjados, rojos, pardos e incluso casi negros.

Es Ribes aureum, el grosellero dorado, una especie nativa del oeste de Norteamérica.



Ribes aureum, arbusto sin espinas grandes, hojas de tres lóbulos y racimos colgantes de flores tubulares doradas

Sten (Sten Porse) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Las bayas maduras se comen frescas sin calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perenne erecto, normalmente de un metro y medio a tres metros de altura.

A diferencia de numerosas grosellas espinosas silvestres, sus ramas carecen generalmente de espinas visibles.

Los brotes son marrón grisáceos y la corteza de las ramas más viejas es más áspera.

Puede producir nuevos tallos desde la base y formar grupos de arbustos.

Las hojas se disponen individualmente sobre pecíolos, no en parejas opuestas.

Su contorno general es redondeado y la lámina se divide en tres lóbulos, en ocasiones cinco, poco profundos.

Desde la base salen nervaduras bien marcadas; el margen presenta dientes de tamaño variable.

Las hojas nuevas son verde claro en primavera y amarillean y caen al final de la temporada.

Las flores se reúnen en pequeños racimos colgantes de varias unidades.

Tienen un cáliz tubular alargado, sépalos amarillos y pétalos pequeños.

Con frecuencia desprenden un aroma especiado agradable.

Al avanzar la floración, su color puede cambiar del amarillo a un tono naranja o rojizo.

En su lugar aparecen bayas redondas y lisas, generalmente de medio centímetro a un centímetro, con los restos de la flor visibles en el extremo.

En un mismo arbusto los frutos pueden variar de color.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Ribes aureum como especie nativa de California, especialmente junto a arroyos, en robledales del piedemonte y otras comunidades con suficiente humedad primaveral.

Su distribución no es igual en todos los condados.

En una vega húmeda puede crecer en pequeños grupos, mientras en una llanura abierta y reseca resulta mucho menos frecuente.

En los alrededores de Sacramento son de interés las estribaciones de Sierra Nevada, los robledales abiertos y las riberas con pequeños cursos de agua.

University of California Master Gardeners of Placer County también lo describe como planta adecuada para el clima local.

Sin embargo, encontrar un arbusto cultivado no demuestra la presencia de una población silvestre en ese lugar.

En California existe además la variedad Ribes aureum var. gracillimum, especialmente presente en el sur.

Sus frutos pueden ser naranja o rojizos, no negros.

Por eso el color de la baya no es el carácter principal para identificar la especie.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con la llegada de la primavera húmeda aparecen hojas verde claro.

En las regiones cálidas californianas la floración puede comenzar durante el invierno o a principios de primavera.

En las estribaciones frescas, las flores amarillas suelen observarse de marzo a mayo.

Las fechas dependen notablemente de la altitud y la humedad.

Después de la polinización se forman bayas verdes pequeñas.

En verano, aproximadamente entre junio y agosto, maduran los frutos blandos.

En algunas regiones frescas estas fechas se retrasan.

A finales de verano y durante otoño el arbusto pierde gradualmente sus hojas.

Las bayas conservadas mediante secado natural pueden utilizarse después de la breve temporada veraniega.

Las hojas permanecen varios meses, las flores duran algunas semanas y solo las bayas completamente maduras constituyen el alimento crudo descrito aquí.

No deben confundirse estas tres temporadas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras. El grosellero dorado se conoce precisamente por sus frutos.

USDA Natural Resources Conservation Service afirma expresamente que las bayas totalmente maduras de Ribes aureum pueden comerse directamente del arbusto.

Es una confirmación alimentaria específica de la especie.

El sabor varía: algunas bayas son dulces y agradables, mientras otras tienen una acidez considerable.

La madurez se reconoce no solo por el color, sino también por la textura blanda.

Bayas frescas machacadas. Pueden comerse enteras, aplastarse con los dedos o añadirse a una mezcla fría de frutos sin calentarlas.

Las semillas pequeñas permanecen dentro.

La cantidad disponible depende del arbusto y de la temporada: unos años produce bien y otros prácticamente no da cosecha.

Bayas secadas naturalmente. El método mejor documentado consiste en comer frutos maduros frescos.

El secado sin fuego es posible como conservación, pero esta ficha no lo presenta como una tradición específica de un pueblo californiano sin una referencia directa sobre Ribes aureum.

Las hojas jóvenes, las flores, las raíces y los tallos no se incluyen entre los alimentos crudos.

Que los frutos maduros sean comestibles no confirma la seguridad de todas las demás partes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California crecen otros integrantes del género Ribes.

Algunas grosellas espinosas poseen púas y bayas cubiertas de pelos o cerdas, mientras que Ribes aureum normalmente tiene ramas sin espinas y bayas lisas.

Ribes malvaceum, una grosella del chaparral, presenta flores rosadas, otra época de floración y hojas de forma y pubescencia diferentes.

Una baya roja u oscura no basta para llamar grosellero dorado a un arbusto.

Se necesitan las flores amarillas primaverales, las hojas características de tres lóbulos y la disposición de los frutos.

Cerca de plantaciones ornamentales también pueden encontrarse variedades de Ribes de flores amarillas.

La especie debe identificarse antes de recoger los frutos, no probándolos.

Los arbustos de terrenos tratados, carreteras de tráfico intenso o suelos de contaminación desconocida no son adecuados para comerlos crudos.

FUENTES

Calflora, Ribes aureum, especie nativa y observaciones en California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7102 UC Master Gardeners of Placer County, Two All-Star Currants, condiciones locales: https://ucanr.edu/site/uc-master-gardeners-placer-county/article/two-all-star-currants USDA NRCS, Golden Currant, morfología y bayas maduras comestibles: https://www.nrcs.usda.gov/sites/default/files/2023-09/tree_booklet_2023_low_Res.pdf Burke Herbarium, University of Washington, Ribes aureum, flores y frutos: https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Ribes+aureum

Ribes bracteosum — bayas azul negras del bosque húmedo

Ribes bracteosum

En los bosques sombríos de la costa norte de California puede encontrarse un arbusto vigoroso de hojas de grosellero muy grandes.



Ribes bracteosum, arbusto alto de hojas lobuladas muy grandes, racimos largos de flores anaranjadas y bayas negro azuladas

Walter Siegmund (talk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Durante la primavera se abren en sus racimos largos y erectos decenas de pequeñas flores de color naranja suave.

Hacia finales de verano las sustituyen bayas pequeñas, azul negruzcas y con una película superficial.

Es Ribes bracteosum, conocido en inglés como stink currant.



Ribes bracteosum, arbusto alto de hojas lobuladas muy grandes, racimos largos de flores anaranjadas y bayas negro azuladas

Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Sus frutos maduros se comen crudos, pero su sabor es más harinoso y particular que el de la grosella negra de jardín.

Además, las porciones grandes pueden producir molestias digestivas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio que, en un lugar húmedo favorable, alcanza dos o tres metros de altura y casi la misma anchura.

Las ramas generalmente carecen de espinas grandes, son erectas y se extienden ampliamente.

Las hojas son alternas, muy grandes y redondeadas, con varios lóbulos anchos y bordes dentados.

Algunas superan los quince centímetros de diámetro.

Al frotarlas pueden desprender un olor fuerte y peculiar, pero no es un criterio alimentario.

En primavera, entre las hojas frescas, aparecen racimos bastante largos y con frecuencia erectos.

Contienen numerosas flores pequeñas de color naranja o naranja verdoso, con un cáliz ancho.

Después de la polinización se forman ovarios verdes pequeños, que adquieren poco a poco tonos azules.

La baya madura es redonda, aproximadamente de cinco milímetros de diámetro, azul negruzca y con frecuencia cubierta de una película cerosa.

Contiene varias semillas diminutas.

La pulpa es relativamente compacta y a veces harinosa.

En otoño las grandes hojas amarillean y caen.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Ribes bracteosum como especie nativa de California, aunque el número de observaciones documentadas es mucho menor que para groselleros comunes del piedemonte.

Un vivero californiano especializado en flora nativa sitúa su distribución natural desde Mendocino County hacia el norte, especialmente en bosques húmedos y frescos de secuoyas costeras.

La especie pertenece a comunidades de North Coastal Coniferous Forest, Redwood Forest y Mixed Evergreen Forest.

Prefiere cañones húmedos y sombreados, arroyos forestales y suelos con una capa gruesa de hojarasca.

En el valle de Sacramento no es un arbusto habitual de solares urbanos.

Resulta más probable encontrarlo viajando hacia la costa norte.

En un lugar adecuado puede formar un arbusto grande sin que eso garantice una cosecha abundante.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante la primavera, después de las lluvias de invierno, aparecen hojas enormes y blandas y racimos largos de flores naranjas.

En el clima costero septentrional la floración puede prolongarse entre abril y junio, más tarde en un cañón fresco que sobre una ladera soleada.

Al principio las bayas son verdes y pequeñas.

Al final del verano se vuelven azules o casi negras.

La descripción específica de Plants For A Future señala septiembre como época característica de madurez en clima templado.

En lugares cálidos de la costa norte de California puede ocurrir ya en agosto.

En otoño las hojas caen; algunos frutos tardíos siguen sobre los racimos, pero pronto se ablandan demasiado y se estropean.

Solo sirven para comer crudos los frutos oscuros completamente maduros.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras azul negruzcas. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Ribes bracteosum.

Su sabor recuerda ligeramente a la grosella negra, pero la pulpa es más harinosa y puede presentar un pequeño amargor.

De un racimo largo pueden recogerse numerosos frutos pequeños.

No obstante, no se deben comer cantidades grandes: el manual específico advierte de posibles molestias estomacales por consumo excesivo.

Es preferible limitarse a una porción pequeña de bayas sanas y completamente maduras.

Secado natural. La fuente también documenta la conservación de frutos maduros secos, sin necesidad de cocinarlos.

El clima húmedo del litoral, sin embargo, dificulta el secado espontáneo: las bayas pueden desarrollar moho con facilidad.

Si no se dispone de un lugar seco y bien ventilado, conviene comer los frutos frescos el mismo día.

No se utilizan racimos demasiado maduros y podridos.

Historia alimentaria. En el noroeste de Norteamérica estas bayas se recogían como complemento estacional de otros frutos forestales.

La ficha se centra en la alimentación: no deben presentarse las hojas, ramas o flores como productos crudos sin una confirmación independiente de la especie.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes nevadense tiene racimos rosa rojizos y normalmente hojas menores en los bosques montañosos.

En Ribes bracteosum los racimos son mucho más largos y suelen ser anaranjados, mientras las hojas pueden ser enormes.

Ribes sanguineum florece en racimos rosa intenso y aparece más a menudo en lugares abiertos.

Los verdaderos groselleros espinosos tienen púas en los brotes, ausentes o mucho menos visibles en esta especie.

Se identifica por la combinación del tamaño de las hojas, la forma del racimo floral, el hábitat y las bayas oscuras maduras.

No se come un fruto oscuro de un arbusto desconocido solo porque forme un racimo largo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7106
- https://www.calfloranursery.com/plants/ribes-bracteosum/
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Ribes+bracteosum

Ribes californicum — frutos rojos con cerdas punzantes

Ribes californicum

En los matorrales de las montañas costeras de California crece un grosellero espinoso bajo, de hojas lobuladas, púas en las ramas y frutos rojos pequeños.



Ribes californicum, arbusto de ramas espinosas con hojas lobuladas y bayas rojas redondas cubiertas de cerdas fuertes

Tom Hilton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Las bayas suelen presentar cerdas rígidas, de modo que no se pueden recoger a puñados como las grosellas lisas.

Es Ribes californicum, el grosellero espinoso californiano, una especie nativa y endémica del estado.

La parte interior de un fruto completamente maduro es comestible cruda, pero hay que retirar obligatoriamente la superficie exterior espinosa.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, a menudo de medio metro a metro y medio de altura, con tallos leñosos delgados y curvados hacia los lados.

Sobre los tallos, cerca de la base de los pecíolos, aparecen espinas, a veces agrupadas.

Las hojas son alternas, redondeadas, de tres a cinco lóbulos y borde claramente dentado.

En los brotes jóvenes y el envés de las hojas puede haber pelos suaves.

Durante primavera las flores aparecen solas o en grupos pequeños.

Son frecuentemente verdosas, crema o rosadas y carecen de una corola grande y llamativa.

Tras la polinización se desarrollan frutos redondos de aproximadamente un centímetro de diámetro.

Primero son verdes y luego adquieren un tono rojo.

Sobre su piel aparecen cerdas largas, aisladas o numerosas, visibles al observar la baya de perfil.

La pulpa interior es blanda y contiene varias semillas pequeñas.

Para identificar la especie importan todos los caracteres del arbusto: hojas, disposición de las espinas, flores y frutos completamente coloreados.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Ribes californicum un endemismo de California y lo registra en cordilleras costeras, chaparrales y robledales.

Es frecuente encontrar observaciones en San Mateo, San Benito, Santa Clara, Alameda y Marin, además de ciertos condados más meridionales.

La especie tiene variedades, incluidas var. californicum y var. hesperium, presentes en distintas regiones.

En la llanura seca de Sacramento no es uno de los principales arbustos frutales silvestres.

Resulta más probable encontrar hábitats adecuados al viajar hacia el oeste, a las colinas de la bahía y las montañas costeras.

En algunas laderas crecen arbustos aislados y no extensos matorrales de bayas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las regiones costeras suaves las hojas se despliegan durante invierno o comienzos de primavera, después de las lluvias.

Las flores pequeñas aparecen en primavera, a menudo entre marzo y mayo y más tarde en laderas frescas.

Después de la polinización se desarrollan frutos verdes y espinosos que enrojecen progresivamente.

Los frutos completamente maduros suelen estar disponibles desde finales de primavera y durante verano, según la altitud, la sombra y la humedad.

En un mismo arbusto algunas bayas pueden ser ya rojas y otras permanecer verdes.

No se equiparan los frutos verdes y duros con los maduros.

Al llegar la estación seca, parte del follaje amarillea y cae y la cosecha fresca termina rápidamente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente la pulpa del fruto rojo maduro. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Ribes californicum.

Puede ser ácida, un poco dulce y de pulpa escasa.

Primero se comprueba que la baya haya madurado del todo.

Después se separa cuidadosamente la parte interior blanda de la piel con cerdas punzantes.

No se introduce el fruto espinoso entero en la boca: las cerdas pueden lesionar los labios y las mucosas.

Pulpa fresca machacada. Varios frutos ya limpios pueden triturarse en frío y comerse inmediatamente.

Como el rendimiento es pequeño, se trata de un sabor local ocasional y no de una fuente abundante de alimento.

La fuente específica también describe el secado de los frutos, pero no deben quedar púas en una preparación seca que puedan lesionar más tarde.

Las hojas, flores, brotes y raíces no forman parte de la lista cruda.

Si no es posible eliminar de manera segura la piel espinosa, es preferible dejar el fruto.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes roezlii, ya descrito en el atlas, suele presentar bayas mayores y especialmente espinosas en las montañas de Sierra Nevada.

En Ribes divaricatum los frutos maduros normalmente se vuelven casi negros y son más lisos.

Ribes speciosum tiene flores tubulares escarlatas largas y frutos rojo anaranjados cubiertos de cerdas.

Las flores de Ribes californicum son más discretas y sus hojas presentan una forma distinta.

Una baya roja con espinas no constituye una identificación suficiente sin observar la flor, las ramas y el área de distribución.

Cerca de estos arbustos puede crecer el roble venenoso; no deben agarrarse accidentalmente sus hojas durante la recolección.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7107
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7108
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+californicum

Ribes cereum — grosella de cera de los bosques altos

Ribes cereum

En las laderas pedregosas y secas de Sierra Nevada puede encontrarse un arbusto bajo y ramificado de hojas lobuladas verde claro.



Ribes cereum, arbusto bajo de hojas pequeñas lobuladas, flores pálidas y pequeñas bayas rojas con cáliz persistente

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Durante verano cuelgan de sus ramas pequeñas bayas redondas, que pasan del verde al rosa rojizo, a veces con una película cerosa.

Es Ribes cereum, el grosellero de cera.

Sus frutos se conocen como alimento crudo, pero tienen una consistencia peculiar y las cantidades grandes pueden causar náuseas.



Ribes cereum, arbusto bajo de hojas pequeñas lobuladas, flores pálidas y pequeñas bayas rojas con cáliz persistente

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Por eso es un pequeño complemento estacional y no un alimento para una cosecha masiva.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, normalmente de medio metro a dos metros de altura y con muchas ramas.

Estas son relativamente delgadas y carecen de las espinas largas y rígidas de las grosellas espinosas.

Las hojas son alternas, pequeñas y redondeadas, con tres a cinco lóbulos cortos y el margen suavemente dentado.

La cara superior a veces es ligeramente cerosa y la inferior puede tener pelos glandulares finos.

Las flores aparecen en grupos pequeños, con frecuencia en racimos cortos.

Poseen un cáliz tubular blanco, crema o ligeramente rosado y pétalos poco visibles.

Son mucho más discretas que los largos racimos rosados de Ribes nevadense.

Después se desarrollan pequeñas bayas redondas, a menudo con restos secos de la flor en el extremo.

Los frutos pasan del verde al rosa o rojo; en algunas poblaciones llegan casi al púrpura.

En su interior hay una masa blanda, a veces gelatinosa, y numerosas semillas pequeñas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora describe Ribes cereum como especie nativa de California, con observaciones en Sierra Nevada, Inyo, Mono, Placer, Plumas, Shasta y condados montañosos del sur.

Es característico de bosques de pino amarillo, abetales, bosques subalpinos, laderas pedregosas abiertas y comunidades de enebro.

A gran altitud se encuentra incluso cerca del límite superior de los árboles.

La llanura urbana del valle de Sacramento no es su hábitat habitual.

En California hay poblaciones montañosas de var. cereum y otras variedades cuyas hojas y frutos pueden diferir ligeramente.

En un bosque apropiado los arbustos pueden formar grupos pequeños, pero no alfombras continuas de bayas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las montañas las hojas aparecen después del deshielo, durante primavera o principios de verano.

Las flores se abren más tarde, a menudo de mayo a julio, y en altitudes elevadas incluso después.

Tras la polinización se forman ovarios verdes que adquieren color gradualmente.

Los frutos maduros se encuentran con mayor frecuencia en agosto y septiembre, aunque pueden aparecer antes en laderas soleadas cálidas.

Algunas bayas ya rojas siguen estando duras; la blandura y la coloración completa importan más que una fecha aislada.

En otoño las hojas amarillean y caen.

En las laderas frías de alta montaña la temporada de bayas puede terminar muy deprisa.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas completamente maduras. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Ribes cereum, pero advierte que el sabor varía mucho, desde insípido hasta apreciado, y que las cantidades grandes pueden provocar náuseas.

Por eso es razonable consumir solo una pequeña porción alimentaria si no existen contraindicaciones individuales, nunca un cubo de bayas.

La pulpa puede ser ácida, harinosa y gelatinosa, y algo astringente.

La baya madura se consume fresca, sin mezclarla con frutos verdes e inmaduros.

Flores. La fuente específica también confirma su consumo crudo, con un sabor suave y dulzón.

Son pequeñas y aparecen durante primavera, por lo que no proporcionan una cosecha importante.

Las hojas se mencionan como recurso alimentario sin instrucciones claras de uso crudo.

Por esta razón, no se incluyen como alimentos las hojas, raíces ni brotes.

Los frutos plenamente maduros pueden secarse de forma natural, pero si aparece cualquier malestar tras consumirlos se debe interrumpir su uso.

En las montañas altas protegidas la recolección puede estar prohibida.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes nevadense se distingue por racimos rosados y rojos más largos y colgantes, y normalmente por bayas maduras oscuras.

Ribes montigenum es otra grosella espinosa montañesa, con púas y ciertos frutos cubiertos de cerdas.

El grosellero de cera se reconoce por las hojas pequeñas y lobuladas, la ausencia de espinas grandes, las flores pálidas discretas y las bayas rojizas con restos del cáliz.

No se identifica un arbusto desconocido únicamente por producir pequeños frutos rojos.

Es particularmente importante disponer de fotografías de identificación de cada especie, especialmente si en un mismo sendero crecen varios Ribes diferentes.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7111
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7112
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+cereum

Ribes divaricatum — bayas oscuras del arbusto espinoso costero

Ribes divaricatum

En los bordes de los bosques costeros de California puede encontrarse un arbusto espinoso y extendido, de hojas pequeñas y redondeadas.



Ribes divaricatum, arbusto costero de ramas arqueadas espinosas, hojas lobuladas y bayas redondas púrpura oscuro

Nadiatalent · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Durante primavera se abren flores discretas y colgantes.

En verano, los frutos verdosos cambian gradualmente al rojo y finalmente a un tono casi negro.

Es Ribes divaricatum, un grosellero espinoso costero.



Ribes divaricatum, arbusto costero de ramas arqueadas espinosas, hojas lobuladas y bayas redondas púrpura oscuro

Nadiatalent · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus bayas maduras se comen crudas; las bayas verdes inmaduras, mencionadas a veces en recetas, solían consumirse después de cocinarse.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio de ramas finas y arqueadas, a menudo de uno a dos metros de altura.

Junto a los nudos de las ramas se distinguen espinas fuertes y, en ocasiones, aparecen otras entre los nudos.

Las hojas son alternas y pecioladas, con tres a cinco lóbulos redondeados y margen dentado.

Su forma recuerda a pequeñas hojas de arce.

Las flores nacen solas o en pequeños grupos.

Son verdosas, rosadas o algo rojizas, mucho menos vistosas que las de las grosellas de flor roja.

El fruto es una baya redonda de aproximadamente un centímetro de diámetro, con varias semillas pequeñas.

Al principio es verde y firme; con la maduración se vuelve púrpura oscuro, casi negro, y más blando.

En ciertos arbustos las bayas presentan un matiz azulado.

Es útil observar una misma planta durante primavera y verano: la estructura de espinas, flores y frutos ofrece una identificación más fiable que una sola hoja.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Ribes divaricatum un arbusto nativo de California, especialmente característico de los condados costeros de San Mateo, Marin, Santa Cruz, Monterey, San Luis Obispo y zonas cercanas.

Crece en bordes forestales, junto a arroyos, en cañones húmedos y entre arbustos costeros bajos.

El caluroso y seco valle de Sacramento no constituye su área natural principal.

En un lugar favorable los arbustos individuales pueden fructificar abundantemente.

No suelen formar matorrales continuos de varios kilómetros, como a veces hace la zarzamora del Himalaya.

Es una especie nativa, no un frutal plantado específicamente, aunque algunos de sus parientes se cultivan en jardines.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas y las flores aparecen durante primavera, a menudo en abril y mayo.

Después se desarrollan bayas verdes pequeñas, que aumentan de tamaño durante varias semanas.

Plants For A Future sitúa la madurez aproximadamente entre julio y agosto.

En lugares frescos algunos frutos oscuros pueden permanecer en las ramas hasta otoño, si no los han recogido las aves.

Al final de la temporada las hojas amarillean y caen.

Para comer sin fuego hay que esperar a la blandura y al color oscuro completo: una baya verde y una madura son etapas alimentarias distintas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas oscuras completamente maduras. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Ribes divaricatum.

La pulpa es jugosa, con una combinación de dulzor y acidez; la piel puede resultar más ácida que la parte interior.

Se comen frescas o se machacan sin calentamiento.

Las semillas pequeñas de la pulpa madura blanda normalmente no dificultan su consumo.

Mezcla fría de bayas. Los frutos completamente maduros se pueden aplastar y consumir poco después de recogerlos.

Con calor las bayas dañadas se estropean con especial rapidez.

No se utilizan frutos con moho ni olor a fermentación.

Las bayas verdes e inmaduras a veces se recolectaban para cocinarlas más adelante.

Eso no demuestra que sean igualmente aptas para comerlas crudas.

Las hojas, las flores y las raíces no se incluyen entre los alimentos.

Las espinas exigen una recolección cuidadosa para evitar lesiones.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes speciosum tiene flores largas y rojo intenso, semejantes a pequeñas fucsias, y frutos rojo anaranjados cubiertos de cerdas.

Ribes divaricatum presenta flores menos vistosas y bayas más oscuras y normalmente lisas.

Ribes aureum, el grosellero dorado, produce flores amarillas y tiene menos espinas.

Para distinguir distintos Ribes se necesita examinar juntos el tallo, las hojas, las flores y los frutos maduros.

En el chaparral costero puede encontrarse el roble venenoso Toxicodendron diversilobum.

Sus hojas no deben agarrarse por accidente mientras se recogen bayas.

No se recolectan frutos de arbustos ornamentales tratados ni de propiedades cerradas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7114
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Ribes+divaricatum

Ribes indecorum — flores blancas aromáticas y bayas púrpuras

Ribes indecorum

En los robledales secos del sur de California, durante el invierno o a comienzos de primavera, pueden aparecer sobre las ramas casi desnudas racimos cortos de flores blancas pequeñas, con un ligero aroma especiado.



Ribes indecorum, arbusto de hojas redondeadas lobuladas, racimos cortos de flores blancas y pequeñas bayas púrpuras

Stickpen · CC0 · Wikimedia Commons

Más tarde el arbusto despliega hojas redondeadas y lobuladas, y en verano produce bayas oscuras.

Es Ribes indecorum, el grosellero de flores blancas, una especie nativa del chaparral costero meridional.

Sus frutos se describen como comestibles, pero Flora of North America advierte que las cualidades de su sabor no se han estudiado suficientemente.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, normalmente de uno y medio a tres metros de altura.

Sus ramas son bastante rectas y están densamente cubiertas de pelos cortos y pequeñas glándulas.

A diferencia de muchas grosellas espinosas, no tienen verdaderas espinas en los nudos.

Las hojas son alternas, redondeadas, con tres a cinco lóbulos poco profundos, margen crenado y dentado y base acorazonada.

En el envés presentan una pubescencia blanquecina, semejante al fieltro.

Los racimos florales son cortos y suelen llevar entre diez y veinticinco flores blancas.

Cada flor tiene un pequeño cáliz tubular y pétalos blancos cortos.

Las bayas son redondeadas, de aproximadamente seis a siete milímetros.

Cuando maduran completamente se vuelven púrpuras y, en ocasiones, conservan una pubescencia glandular blanda.

Dentro contienen semillas pequeñas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora recoge aproximadamente novecientas observaciones de Ribes indecorum en California, sobre todo en San Diego, Los Ángeles, Orange, Riverside, Ventura y Santa Barbara.

Crece en chaparrales costeros, matorrales de salvia, proximidades de robledales, laderas orientadas al norte y cursos de agua estacionales.

No es una especie silvestre abundante del valle de Sacramento.

Durante invierno destaca por sus racimos blancos.

Con la llegada del verano seco puede perder parte de su follaje.

En las áreas naturales protegidas la recolección está sujeta a las normas de cada lugar.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En la costa meridional de California los botones pueden abrirse ya a finales de otoño.

La floración principal ocurre en invierno y principios de primavera, frecuentemente entre diciembre y marzo.

Tras la polinización se desarrollan pequeñas bayas verdes, que se oscurecen hacia finales de primavera y comienzos de verano.

En años secos la cosecha es limitada.

Una baya completamente madura tiene una coloración púrpura oscura uniforme y la piel blanda.

No tiene sentido recolectar las bayas verdes inmaduras para comerlas crudas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas completamente maduras. Los viveros californianos de plantas nativas Las Pilitas y Plant Material confirman por separado la comestibilidad de los frutos de Ribes indecorum.

Sin embargo, la obra académica Flora of North America no ofrece una caracterización suficiente de su sabor.

Por eso no deben presentarse como una grosella silvestre necesariamente dulce: pueden resultar astringentes o ácidas y tener poca pulpa.

Cuando la identificación sea segura, se pueden consumir crudas pequeñas cantidades de bayas blandas plenamente maduras, retirando primero los pelos glandulares visibles y la suciedad.

Las hojas, las raíces y las flores no tienen aquí un uso alimentario crudo confirmado.

Si existe una intolerancia individual, no se consume ni siquiera una porción pequeña.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes sanguineum suele tener racimos florales más largos, rosados o rojizos, mientras las flores de Ribes indecorum son pequeñas y blancas.

Ribes amarum presenta espinas en los nudos y grandes bayas cubiertas de cerdas.

Ribes malvaceum puede tener hojas redondeadas parecidas, pero se distingue por el color de las flores y la forma de sus racimos.

Para identificar con seguridad el grosellero de flores blancas hace falta observar el arbusto en flor.

Una sola baya oscura no permite determinar la especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7119
- https://www.laspilitas.com/nature-of-california/plants/579--ribes-indecorum
- https://plant-material.com/collections/plants/products/ribes-indecorum
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001135601

Ribes inerme — grosella espinosa de tallos claros junto a arroyos

Ribes inerme

En las hondonadas frescas de los bosques del norte de California crece a veces un arbusto de ramas delgadas y relativamente claras y hojas redondeadas y lobuladas.



Ribes inerme, arbusto de ramas claras con hojas lobuladas y pequeños frutos redondeados junto a un arroyo de montaña

DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

A principios de primavera aparecen pequeñas flores verdosas y después frutos redondos.

Es Ribes inerme, una grosella espinosa nativa de comunidades montañosas húmedas.

Los frutos completamente maduros pueden comerse crudos, aunque son pequeños.



Ribes inerme, arbusto de ramas claras con hojas lobuladas y pequeños frutos redondeados junto a un arroyo de montaña

DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

El epíteto inerme significa «sin armas», pero ciertas plantas sí presentan espinas; por tanto, no se puede identificar esta especie solo porque un arbusto tenga las ramas lisas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, en ocasiones de hasta dos metros de altura, con varios tallos ramificados.

Las ramas jóvenes suelen ser gris claro, marrón pálido o algo verdosas.

Puede haber pocas espinas; en ciertos ejemplares aparecen en los nudos.

Las hojas son alternas y redondeadas, normalmente divididas en tres a cinco lóbulos, con pequeños dientes en los bordes y nervaduras visibles que parten de la base.

Durante primavera aparecen flores aisladas o en grupos pequeños, verdosas, blanquecinas o levemente rosadas.

Tienen forma acampanada, con el cáliz perceptible, pero no una gran corola abierta como la de una rosa de jardín.

Después de la polinización crecen pequeños frutos redondos sobre pedicelos cortos.

Conforme maduran se vuelven más oscuros o adquieren tonos rojizos y púrpuras, según la variedad local.

La baya madura mide alrededor de ocho milímetros y contiene varias semillas pequeñas.

En otoño las hojas amarillean y caen, dejando las ramas finas y claras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Ribes inerme como especie nativa de California y distingue las variedades var. inerme y var. klamathense.

Hay relativamente pocas observaciones, varios centenares, concentradas principalmente en condados septentrionales y montañosos, riberas húmedas y bordes de bosque.

La especie está asociada a comunidades ribereñas y humedales, arroyos frescos y lugares donde la tierra conserva humedad durante bastante tiempo.

No debe considerarse un arbusto común de todos los parques del caluroso valle urbano de Sacramento.

En un cañón apropiado pueden crecer varios Ribes de hojas parecidas.

Por ello conviene observar la flor y el fruto en el mismo ejemplar.

No se debe dejar sin su pequeña cosecha una agrupación local para obtener una sola porción.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del reposo invernal, el arbusto abre sus yemas en primavera, generalmente cuando empieza a fundirse la nieve en los valles de montaña.

Las flores pequeñas aparecen a comienzos de primavera o hacia mayo si el lugar es frío.

Tras la polinización se desarrollan bayas verdes y duras que adquieren gradualmente su color maduro a lo largo del verano.

En la montaña baja pueden aparecer frutos blandos ya en julio; a mayor altitud, hacia agosto o septiembre.

La fecha exacta varía cada año y depende de la disponibilidad de agua.

En un mismo arbusto pueden coexistir frutos verdes y maduros.

Durante otoño las hojas caen; los frutos restantes pueden secarse y deteriorarse rápidamente.

La temporada de alimentación cruda corresponde únicamente a la etapa de bayas sanas, blandas y completamente maduras.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Baya completamente madura. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Ribes inerme.

Es una grosella espinosa pequeña, de alrededor de ocho milímetros, que puede tener un sabor algo ácido y ligeramente dulce.

Las bayas pueden comerse frescas, una a una, quitando con cuidado los pedúnculos y restos secos de las flores.

Son más útiles como un pequeño complemento de otros frutos forestales.

Las bayas verdes, firmes e inmaduras no equivalen a las maduras y blandas.

Preparación en frío. La pulpa sana puede triturarse sin calentamiento hasta formar un pequeño puré.

Por el tamaño de las bayas y la densidad de las ramas, recoger decenas de frutos requiere mucho esfuerzo.

Si aparecen moho, daños de insectos, olor desagradable o podredumbre, se descartan.

Las hojas, las flores, la corteza y las raíces no tienen un uso crudo específico confirmado y no se incluyen entre los alimentos.

Precaución con las formas botánicas. En algunos manuales antiguos Ribes inerme se agrupaba con Ribes divaricatum, pero Calflora lo trata actualmente como especie propia y reconoce variedades.

No se debe llamar Ribes inerme a cualquier grosellero costero que parezca carecer de espinas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes divaricatum vive principalmente más cerca de la costa y suele tener otra coloración o tamaño de bayas maduras, y a veces púas más evidentes.

Ribes lacustre tiene muchas más espinas y a menudo frutos pequeños casi negros.

Ribes roezlii se encuentra más frecuentemente en Sierra Nevada y produce bayas espinosas, muchas veces con cerdas largas y rígidas sobre la piel.

La ausencia de espinas no permite reconocer por sí sola Ribes inerme, pues algunas plantas de esta especie las tienen y otros Ribes pueden tenerlas poco desarrolladas.

Es imprescindible combinar flores, hojas, ramas, bayas maduras y localización geográfica.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7120
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+inerme
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Ribes_inerme

Ribes lacustre — bayas casi negras entre espinas de bosque

Ribes lacustre

En los bosques frescos de coníferas de California puede encontrarse a lo largo de los senderos un arbusto espinoso de hojas brillantes y lobuladas.



Ribes lacustre, arbusto con muchas espinas y hojas lobuladas brillantes junto a arroyos frescos, con pequeñas bayas negras

Walter Siegmund (talk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Durante verano aparecen debajo de las hojas bayas diminutas, casi negras, en racimos finos.

Es Ribes lacustre, el grosellero lacustre o de los pantanos.

A pesar de su nombre de grosellero, tiene numerosas púas fuertes en las ramas y a veces en los pedúnculos.



Ribes lacustre, arbusto con muchas espinas y hojas lobuladas brillantes junto a arroyos frescos, con pequeñas bayas negras

Walter Siegmund · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus bayas plenamente maduras pueden comerse crudas, pero alcanzarlas requiere cuidado y su sabor puede resultar bastante ácido.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El arbusto alcanza normalmente entre uno y dos metros, con ramas leñosas finas y numerosas espinas rectas y agudas junto a los nudos, a veces también entre ellos.

Los brotes nuevos son verdosos y más tarde se vuelven pardos.

Las hojas son alternas, redondeadas o casi acorazonadas y se dividen en tres a cinco lóbulos con dientes irregulares.

El envés puede ser pubescente y glandular.

Durante primavera aparecen racimos pequeños y colgantes de flores rojo verdosas o púrpuras.

Cada flor tiene un cáliz visible, sin grandes pétalos abiertos como los de una rosa.

Tras la polinización se desarrollan bayas pequeñas y redondas, primero verdes, después púrpura oscuro y, en plena madurez, casi negras.

En su interior hay semillas diminutas.

Las espinas siguen sobre las ramas incluso cuando ya no tienen hojas, lo que ayuda a reconocer el arbusto.

Sin embargo, sin flores ni frutos, distinguir especies semejantes de Ribes resulta difícil.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora incluye Ribes lacustre entre los arbustos nativos de California.

Se encuentra en bosques frescos de coníferas, bordes húmedos de bosque, desfiladeros sombreados y proximidades de arroyos, especialmente en las montañas septentrionales y Sierra Nevada.

En la llanura abierta y calurosa del valle de Sacramento no es un arbusto corriente de carretera.

Las condiciones adecuadas se encuentran con más frecuencia en bosques elevados.

Puede formar agrupaciones pequeñas junto a senderos y en márgenes de praderas húmedas, pero sus muchas espinas dificultan una recolección abundante.

En una reserva forestal puede estar prohibido recoger bayas aunque la especie no sea rara.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de fundirse la nieve, en primavera, se abren las hojas.

Las flores pequeñas aparecen entre abril y junio, según la altitud.

Tras ellas se forman bayas verdes sobre los racimos.

Hacia mediados y finales de verano se oscurecen y ablandan.

En laderas más frescas puede haber frutos maduros en agosto y septiembre.

Sobre una misma planta puede variar la coloración: bayas verdes y otras casi negras cuelgan unas junto a otras.

Solo la madurez completa proporciona la etapa alimentaria descrita en las fuentes.

En otoño las hojas amarillean, caen y termina la temporada de frutos crudos.

Durante invierno permanecen las ramas con espinas, pero habitualmente ya no quedan bayas frescas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas oscuras completamente maduras. Plants For A Future confirma el consumo crudo de Ribes lacustre.

La pulpa madura es jugosa y ácida.

Algunos manuales describen un sabor bastante agradable después de alcanzar la madurez completa.

Las bayas pequeñas se pueden recoger una a una, evitando que la piel entre en contacto con las espinas de los brotes.

No tienen por qué ser muy dulces: incluso maduras pueden ser ácidas.

Una porción pequeña es suficiente.

Triturado en frío y secado. Las bayas maduras pueden machacarse sin calentamiento o secarse para comerlas más adelante.

Ambos métodos aparecen en la fuente específica.

Solo se secan frutos limpios y maduros, en condiciones realmente secas.

No se comen bayas con moho.

Las espinas y los pedúnculos rígidos no forman parte de la alimentación.

Partes no recomendadas. Las hojas, flores, corteza y raíces no tienen confirmación independiente de consumo crudo para esta especie.

No deben trasladarse los usos de otras especies de Ribes sin datos específicos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes roezlii produce frutos mayores, con púas largas y claramente visibles, y es característico de parte de Sierra Nevada.

Ribes menziesii puede ser muy espinoso y tener frutos oscuros, pero difiere en las flores y ciertos detalles de las hojas.

Ribes montigenum crece a mayor altitud y puede producir frutos rojizos.

Algunas fuentes antiguas lo confundían con Ribes lacustre en el nivel de las variedades.

Para identificarlo se consideran los racimos pequeños y colgantes de flores, el tamaño y el color de los frutos, el tipo de espinas y el lugar donde crece.

No debe elegirse una especie solo porque presente bayas negras sobre un arbusto espinoso.

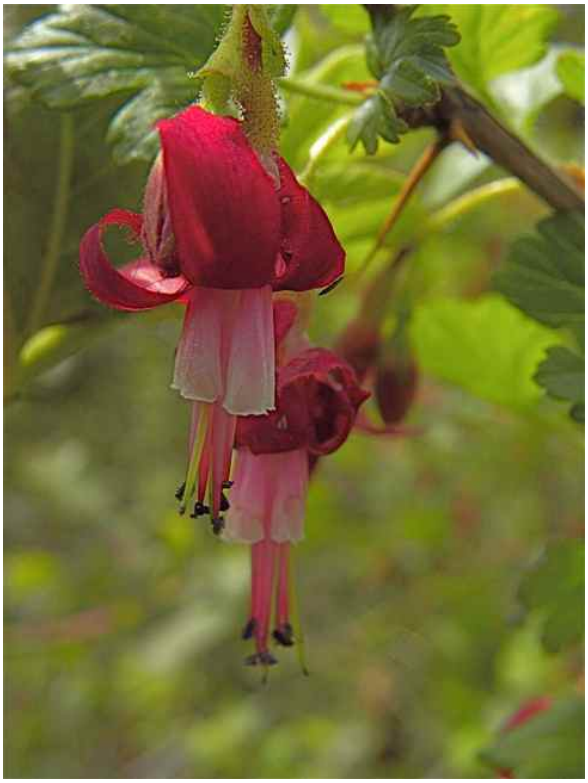
FUENTES

- https://www.calflora.org/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+lacustre
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Ribes_lacustre

Ribes lobbii — flores rojas y blancas colgantes y bayas agrias

Ribes lobbii

En los bosques septentrionales de California pueden verse entre los arbustos unas flores inusuales que parecen pequeñas linternas rojas y blancas colgando bajo las ramas.



Ribes lobbii, arbusto con espinas, hojas lobuladas y grandes flores colgantes rojizas por fuera y claras por dentro

Peter Stevens · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Más tarde aparecen en su lugar bayas redondas, a veces cubiertas de pelos pegajosos o espinosos.

Es Ribes lobbii, también conocido como grosellero espinoso pegajoso.

Sus frutos pueden consumirse crudos, aunque las fuentes señalan que su sabor suele ser poco agradable.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio espinoso, normalmente de uno a uno y medio metros de altura, a veces menor sobre laderas abiertas.

Las ramas presentan púas, especialmente junto a los nudos.

Los brotes jóvenes pueden tener una pubescencia fina.

Las hojas son redondeadas, con varios lóbulos y margen dentado, parecidas a pequeñas hojas de grosellero.

El carácter más llamativo durante la floración son las flores colgantes, solitarias o poco numerosas, con un tubo floral largo.

Las partes exteriores rojizas contrastan con los pétalos interiores más claros, en ocasiones casi blancos.

Los frutos son redondos y pequeños.

Conforme maduran se oscurecen; en algunas plantas la superficie es pegajosa o vellosa.

Las semillas están dentro de una pulpa jugosa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Ribes lobbii como arbusto nativo de California, presente en laderas de los bosques de coníferas costeros septentrionales y de montaña.

Entre las comunidades registradas se encuentran North Coastal Coniferous Forest y los bosques montañosos de abeto.

No es una especie característica de las calles secas de Sacramento ni del valle caluroso.

Resulta más probable encontrarlo en bosques frescos con suelos y humedad apropiados.

Incluso allí puede crecer como arbustos aislados, sin formar grandes zonas productoras de bayas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

El texto ruso aprobado no especifica las fechas de floración ni de maduración de Ribes lobbii.

La secuencia descrita sí permite reconocer que los frutos se forman después de las flores y que, para comerlos, deben haber alcanzado su madurez completa.

No se asignan meses ni una temporada concreta sin información botánica confirmada en el original.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos completamente maduros. Plants For A Future confirma expresamente que las bayas de Ribes lobbii pueden comerse crudas.

Al mismo tiempo, las describe como generalmente poco sabrosas y en ocasiones muy astringentes.

Por ello son una posibilidad ocasional de probar un fruto maduro e identificado, no una buena fuente continua de calorías.

La baya puede presentar una piel erizada y contener poca pulpa.

No se comen frutos dañados, enmohecidos ni inmaduros.

Las hojas, flores y raíces no se incluyen en los alimentos crudos confirmados para la especie.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Los groselleros espinosos nativos Ribes divaricatum, Ribes roezlii y Ribes montigenum también tienen ramas con púas, hojas redondeadas y bayas.

Sin embargo, se distinguen por la estructura de las flores, las espinas y el color y tipo de pubescencia de los frutos.

Ribes lobbii destaca especialmente por sus grandes flores colgantes de tonos rojos y blancos.

Después de la floración, la determinación segura se vuelve más difícil: una sola baya pegajosa no basta para identificar la especie.

Las espinas pueden lesionar los dedos, por lo que no se sacuden las plantas ni se arrancan ramas enteras.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7126
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+lobbii

- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ribes_lobbii.jpg

Ribes malvaceum — flores rosadas tempranas del chaparral

Ribes malvaceum

En las laderas del chaparral californiano algunos arbustos florecen antes de que brote la hierba primaveral.



Ribes malvaceum, arbusto de hojas redondeadas lobuladas y racimos colgantes de pequeñas flores rosadas

Daderot · CC0 · Wikimedia Commons

Entre el verdor invernal aparecen racimos colgantes de flores rosa suave y durante verano, pequeñas bayas púrpura oscuro.

Es Ribes malvaceum, el grosellero del chaparral, un arbusto nativo adaptado a la estación seca.

Sus frutos completamente maduros son aptos para comer crudos.



Ribes malvaceum, arbusto de hojas redondeadas lobuladas y racimos colgantes de pequeñas flores rosadas

Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Las flores y las hojas ayudan a identificar exactamente la especie, pero eso no las convierte por sí mismas en alimentos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio que puede conservar parte del follaje durante un invierno suave.

Normalmente mide entre uno y dos metros de altura.

Las ramas son erectas o ligeramente arqueadas y por lo general no presentan las espinas fuertes de ciertos groselleros espinosos.

Los brotes pueden tener pequeños pelos glandulares.

Las hojas son alternas, redondeadas o de base acorazonada, con tres a cinco lóbulos poco profundos y dentados.

Su superficie aparece algo arrugada y el envés suele tener pubescencia.

Los racimos florales cuelgan desde las axilas de las hojas sobre las ramas laterales.

Pueden contener de una decena a varias decenas de flores rosadas o púrpuras, cada una con un cáliz tubular visible, pétalos estrechos y pedicelos cortos.

Después de la floración aparecen pequeñas bayas redondas, de unos seis o siete milímetros.

Al principio son verdosas y luego se oscurecen hasta quedar púrpuras.

La superficie puede estar cubierta de pelos glandulares, pero no de las largas cerdas rígidas propias de los frutos de Ribes speciosum.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Ribes malvaceum una especie nativa de California y lo registra en comunidades de chaparral, robledales abiertos y laderas secas.

Las observaciones son numerosas en la costa central y meridional y en estribaciones interiores, aunque su presencia varía entre condados.

Crece sobre laderas soleadas o con sombra parcial, entre robles y en márgenes de cañones.

California Flora Nursery lo describe como un arbusto resistente a la sequía estival que puede comenzar a florecer a mediados de invierno.

En la llanura seca de Sacramento no es tan abundante como las zarzamoras nativas cercanas a los ríos; existen lugares más adecuados en el piedemonte.

Junto a jardines pueden encontrarse ejemplares ornamentales plantados.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

A diferencia de muchos arbustos frutales del norte, el grosellero del chaparral suele iniciar la floración durante invierno después de las primeras lluvias.

Los racimos rosados pueden aparecer entre diciembre y marzo, más tarde en las zonas frescas.

Después se forman pequeñas bayas verdosas.

Maduran completamente durante primavera y verano, según la altitud, las precipitaciones y las temperaturas.

La fuente específica sitúa sus bayas entre los alimentos de mediados y finales del verano, pero parte de la cosecha puede madurar antes en las laderas cálidas del sur.

Durante la sequía el arbusto pierde a menudo parte de las hojas.

La presencia de flores invernales no significa que haya frutos comestibles durante el invierno.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas púrpuras completamente maduras. Plants For A Future señala específicamente que los frutos de Ribes malvaceum pueden comerse crudos.

Son pequeños, de acidez agradable y con varias semillas dentro.

Una baya madura resulta más blanda y oscura que otra inmadura.

Se puede comer fresca inmediatamente después de recogerla o aplastarla para obtener una pequeña mezcla de bayas sin calentamiento.

No cabe esperar una gran cantidad de energía de un único arbusto: incluso cuando fructifica bien, las bayas son muy pequeñas.

Pulpa fresca. La piel de una baya plenamente madura no requiere un procesamiento especial si está limpia.

No obstante, si presenta pelos glandulares visibles o causa irritación, es preferible no consumir esos frutos.

Las bayas verdes inmaduras no equivalen a las maduras por sabor ni forman parte de esta alimentación cruda.

Las flores, hojas, tallos y raíces se describen como caracteres botánicos.

Los usos de otras especies de Ribes no bastan para confirmar que todas esas partes de Ribes malvaceum sean comestibles.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes sanguineum forma racimos primaverales mucho mayores y más vistosos, rojos o rosados, y suele producir bayas oscuras con una película azulada.

También difiere por la forma general de sus hojas y su distribución.

Ribes speciosum tiene flores largas de rojo intenso, semejantes a fucsias, brotes espinosos y bayas densamente cubiertas de cerdas.

Ribes aureum, el grosellero dorado, presenta flores amarillas.

Antes de florecer es difícil distinguir numerosos Ribes examinando una sola hoja lobulada.

Conviene observar el mismo arbusto en floración y fructificación.

Un ejemplar ornamental de jardín puede haber recibido insecticidas; no se comen crudas las bayas de ese lugar.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7127
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+malvaceum
- https://www.calfloranursery.com/plants/ribes-malvaceum/
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001135609

Ribes menziesii — bayas oscuras entre espinas costeras

Ribes menziesii

En los bosques costeros de California, entre robles y secuoyas, puede crecer un arbusto cuyas ramas tienen muchas más púas que las de un grosellero habitual.



Ribes menziesii, arbusto muy espinoso de hojas redondeadas lobuladas y pequeñas bayas púrpura oscuro

jkirkhart35 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Durante primavera abre pequeñas flores y más tarde aparecen bayas redondas de color púrpura oscuro entre las espinas.

Es Ribes menziesii, el grosellero espinoso de Menzies, conocido también como grosellero de cañón.

Sus frutos son botánicamente comestibles crudos, pero en muchas poblaciones contienen tan poca pulpa que resultan poco útiles como cosecha alimentaria.



Ribes menziesii, arbusto muy espinoso de hojas redondeadas lobuladas y pequeñas bayas púrpura oscuro

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las espinas hacen difícil recogerlos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio de aproximadamente uno a dos metros de altura, con tallos leñosos ramificados.

En los nudos presenta espinas grandes, a menudo varias juntas, y entre los nudos puede haber otras más pequeñas.

Las hojas nuevas nacen sobre pecíolos cortos.

Normalmente son redondeadas, con tres a cinco lóbulos y margen dentado.

Su superficie puede ser vellosa o tener pequeños pelos glandulares, según la variedad.

Las flores son pequeñas y colgantes, verdosas, rosadas o crema.

Aparecen aisladas o en racimos cortos.

Después de la floración se forma una baya redonda que pasa del verde al rojizo y finalmente al púrpura oscuro.

Suele medir alrededor de un centímetro.

Contiene numerosas semillas y relativamente poca pulpa blanda.

En invierno, cuando las hojas escasean, destacan las espinas sobre los brotes.

Sin embargo, la disposición de las espinas por sí sola no permite una identificación exacta.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Ribes menziesii como especie nativa de California, con cientos de observaciones en comunidades Redwood Forest, Mixed Evergreen Forest y Chaparral.

Es más característico de cañones húmedos y bordes de bosques costeros del norte y centro de California que de la llanura seca de Sacramento.

Dentro de la especie se reconocen variedades.

En particular, Ribes menziesii var. ixoderme tiene categoría de rareza California Rare Plant Rank 1B.2.

No debe ser objeto de recolección alimentaria.

Por eso no se puede afirmar que cualquier grosellero espinoso semejante de un cañón se pueda recolectar libremente.

En bosques adecuados crece en ejemplares sueltos o pequeños grupos, pero no forma una plantación cómoda y abundante de bayas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En la costa suave las hojas jóvenes pueden aparecer a finales de invierno y en regiones más frescas, algo más tarde.

Las pequeñas flores colgantes se abren en primavera, aproximadamente entre marzo y mayo.

Después se forman las bayas verdes.

La madurez completa suele producirse durante verano, aproximadamente entre julio y septiembre, con diferencias según altitud y sombra.

Tras fructificar, las hojas amarillean y caen.

Las púas viejas siguen visibles en invierno, pero la temporada de bayas termina.

No se equipara un fruto verde al maduro simplemente porque haya alcanzado su tamaño habitual.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Plants For A Future indica expresamente que los frutos de Ribes menziesii son comestibles crudos.

Sin embargo, la misma fuente comenta que a menudo se escaldaban antes de comerlos.

Calflora observa que contienen muchas semillas y poca pulpa.

Por eso, en un atlas sin fuego solo se propone la **parte interior blanda de un fruto completamente maduro**, separada de los posibles pelos irritantes de la piel y de las espinas de la rama.

Una baya puede parecer prometedora, pero después de apartar la piel y las semillas queda muy poco alimento.

El sabor de la pulpa madura puede ser astringente, ácido e incluso desagradable.

No debe prometerse el dulzor de una grosella espinosa cultivada.

Si no es posible separar de forma segura la parte comestible de la superficie espinosa, se deja la baya en la planta.

No se emplean las preparaciones calientes conocidas para esta especie.

Las flores, las hojas jóvenes, las raíces y los tallos no se recomiendan crudos, pues la confirmación específica se refiere a los frutos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes divaricatum, descrito ya en el catálogo, suele tener frutos oscuros más lisos y otra disposición de las espinas.

Ribes roezlii se reconoce por las púas especialmente largas sobre los propios frutos.

En Ribes menziesii destacan más las ramas densamente espinosas y las bayas oscuras pequeñas.

Algunas variedades de Ribes se parecen tanto que es necesario comparar flores, glándulas y pubescencia, forma de las hojas y región geográfica.

Ante un arbusto local raro y de identificación dudosa no debe recolectarse.

Entre los matorrales puede crecer Toxicodendron diversilobum.

No deben agarrarse las hojas del roble venenoso junto con las ramas del grosellero.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7131
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7133
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+menziesii

Ribes montigenum — bayas rojas erizadas cerca del límite forestal

Ribes montigenum

En las laderas secas y pedregosas de las montañas altas crece un arbusto bajo de hojas pequeñas y recortadas.



Ribes montigenum, arbusto montañoso bajo de hojas pequeñas muy lobuladas y bayas redondas rojas cubiertas de cerdas

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Hacia el final del breve verano aparecen en él bayas diminutas de color rojo intenso, cubiertas de cerdas finas.

Es Ribes montigenum, el grosellero espinoso de montaña.

Sus frutos maduros se comían crudos después de retirar los pelos punzantes.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto bajo y extendido, frecuentemente de apenas treinta a sesenta centímetros de altura.

Tiene numerosas ramas finas, con cantidades variables de cerdas y espinas.

En los nudos puede haber púas mayores y sobre la superficie de los brotes, pequeños pelos erizados.

Las hojas son pequeñas, normalmente de uno a cuatro centímetros de longitud.

Su contorno es redondeado y se dividen en cinco lóbulos profundos, con el margen recortado y dentado.

La lámina foliar y los pecíolos pueden tener glándulas.

Durante verano aparecen flores pequeñas en grupos cortos, de color blanco verdoso pálido o con una tonalidad rojo violácea.

Los frutos son redondos, rojos y de aproximadamente seis milímetros de diámetro.

La piel presenta cerdas finas.

Su tamaño pequeño y la superficie erizada se distinguen bien en una fotografía de cerca.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Ribes montigenum está relacionado con laderas pedregosas elevadas, bosques subalpinos y lugares próximos al límite superior de los árboles.

En California se ha registrado en las montañas de San Gabriel, San Bernardino, San Jacinto, Sierra Nevada y regiones montañosas del norte.

Un informe del USDA sitúa su rango altitudinal aproximadamente entre 2100 y 3800 metros.

No es un arbusto de las tierras bajas y secas de Sacramento.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En alta montaña, la floración suele producirse durante julio y agosto.

Las bayas se enrojecen más tarde, al final del verano y a comienzos de otoño.

Las fechas concretas dependen de cuándo se derrite la nieve, la orientación de la ladera y la altitud.

Una baya todavía firme o verde no puede considerarse madura.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras. Un manual botánico y etnográfico del USDA describe expresamente el consumo crudo de frutos de Ribes montigenum.

Para evitar ingerir las cerdas, las bayas se machacaban y pasaban por un colador.

En una preparación sin calentamiento se aplica el mismo principio: eliminar mecánicamente los pelos punzantes, no tragarse con ellos la piel erizada.

Las bayas son pequeñas, por lo que cuesta reunir una cosecha grande.

Su importancia alimentaria durante la corta temporada de montaña está vinculada a los frutos frescos y no a las hojas ni a los brotes leñosos.

No se recomienda consumir crudas otras partes de la especie.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En los bosques altos de California crecen otras grosellas espinosas.

Ribes roezlii produce frutos mayores, a menudo púrpuras y claramente erizados.

Ribes inerme puede crecer junto a arroyos, mientras que ciertas grosellas presentan bayas lisas.

El color rojo, por sí solo, no basta.

Se observan la altura del arbusto, el tamaño de las hojas, la estructura de las espinas, las flores y la altitud del hábitat.

En las bayas maduras de Ribes montigenum las cerdas mecánicas son el principal peligro inmediato.

Si no se pueden retirar y la planta no está identificada con seguridad, es preferible limitarse a observarla.

FUENTES

- USDA Forest Service, Common Shrubs of Chaparral, Ribes montigenum, pp. 60–61: https://www.fs.usda.gov/psw/publications/documents/psw_gtr099/psw_gtr099.pdf
- Calflora, búsqueda de Ribes montigenum: https://www.calflora.org/
- Wikimedia Commons, Ribes montigenum: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mountain_gooseberry_Ribes_montigenum_berries.jpg

Ribes nevadense — racimos rosados y bayas oscuras de Sierra

Ribes nevadense

Durante primavera, en las laderas de Sierra Nevada pueden encontrarse arbustos de hojas lobuladas y largos racimos de flores rosadas.



Ribes nevadense, grosellero sin grandes espinas con hojas verdes lobuladas y largos racimos colgantes de flores rosadas

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Después de la floración aparecen en esos racimos bayas pequeñas azul negruzcas, con una ligera película cerosa.

Es Ribes nevadense, un grosellero montañés conocido en California como Sierra currant.

Las bayas se pueden comer frescas sin fuego.



Ribes nevadense, grosellero sin grandes espinas con hojas verdes lobuladas y largos racimos colgantes de flores rosadas

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Este método se menciona específicamente en materiales sobre las plantas del pueblo washoe.

Sin embargo, sería un error esperar encontrar este arbusto en todos los céspedes de Sacramento: sus hábitats naturales están principalmente a mayor altitud, en las estribaciones y montañas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio de varias ramas relativamente delgadas y erectas, normalmente de uno a dos metros de altura.

Los brotes carecen de las grandes espinas fuertes propias de los verdaderos groselleros espinosos.

Las hojas son alternas, de tres lóbulos o con otros lóbulos pequeños adicionales, verde claro y de margen suavemente dentado.

Presentan nervaduras claramente visibles que parten de la base.

En el envés puede haber pelos finos.

Las flores se agrupan en racimos colgantes que pueden contener muchas campanillas rosadas y rojizas.

Son más largos que los racimos de muchas otras grosellas de montaña.

Durante la floración abundante el arbusto parece adornado con hilos rosados.

Después de la polinización aparecen pequeños frutos redondos, primero verdes y luego rojizos, que finalmente oscurecen hasta un tono azul negruzco.

La piel puede tener pelos glandulares.

La pulpa blanda contiene numerosas semillas pequeñas.

En otoño las hojas amarillean y caen, aunque las ramas finas mantienen su forma característica.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Ribes nevadense como especie nativa de California, con numerosas observaciones en los bosques montañosos.

Son especialmente apropiados los lugares con sombra parcial dentro de pinares y abetales, las orillas de arroyos, los claros forestales abiertos y las laderas húmedas.

University of California Master Gardeners también lo describe en la cuenca del lago Tahoe y señala su adaptación a las condiciones locales.

En la llanura urbana cercana a Sacramento no son habituales sus poblaciones naturales.

Durante un viaje hacia Tahoe o a sectores más frescos de Sierra Nevada es mucho más probable encontrarlo.

Algunos grupos pueden producir una cosecha considerable, pero en las laderas secas depende de la humedad invernal y de las temperaturas estivales.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las partes elevadas de Sierra Nevada las hojas verde claro aparecen después de fundirse la nieve, a menudo entre abril y mayo.

Una revisión universitaria sobre Tahoe sitúa la floración aproximadamente entre abril y julio.

Según la altitud, los racimos rosados son visibles durante distintas semanas.

Después se forman pequeños frutos verdes.

Con el calentamiento del verano, las bayas se oscurecen y ablandan.

En la mayoría de las regiones montañosas la madurez se alcanza entre julio y septiembre.

No deben recogerse solamente porque hayan adquirido un color rojizo: en esa fase todavía pueden estar firmes.

Tras la caída de las hojas en otoño, generalmente desaparecen las bayas frescas.

Los frutos que se hayan secado previamente sin calor pueden conservarse más tiempo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas azul negruzcas completamente maduras. Una publicación con los nombres tradicionales de plantas utilizados por el pueblo washoe afirma expresamente que las bayas de Ribes nevadense se comían crudas, se secaban y se aprovechaban de otras maneras.

La baya blanda puede comerse fresca con sus semillas pequeñas.

Su sabor es agridulce y a veces bastante suave.

La piel puede presentar pelos glandulares.

Un fruto pequeño y maduro es distinto en aspecto y textura de un ovario verde y duro.

Bayas frescas machacadas. Con una pequeña cantidad de frutos maduros puede prepararse una mezcla fría de bayas.

No requiere calentamiento.

Las bayas se deterioran rápidamente con calor, por lo que se utilizan solo ejemplares limpios e intactos y se consumen poco después de recogerlos.

No es apropiado recolectar para consumo crudo junto a carreteras ni en plantaciones ornamentales sometidas a tratamientos desconocidos.

Las flores, las hojas, los tallos y las raíces ayudan a identificar la especie, pero no se recomiendan como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes sanguineum, ya descrito en el catálogo, suele tener racimos primaverales más llamativos y una distribución diferente.

Ribes cereum presenta flores claras más discretas y suele crecer en laderas montañosas pedregosas algo secas.

Algunos groselleros espinosos tienen hojas lobuladas muy parecidas, pero sus ramas presentan fuertes púas.

Para reconocer Ribes nevadense son útiles la ausencia de grandes espinas, los racimos largos y colgantes de flores rosadas y las bayas tardías oscuras con una película superficial.

Una baya aislada de otro arbusto desconocido no demuestra que también sea una grosella.

En bosques protegidos solo se recoge donde esté permitido.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7135
- https://ucanr.edu/site/uc-master-gardeners-lake-tahoe-basin/article/central-sierra-ribes-nevadense-sierra-currant
- https://ppolinks.com/forestservicemuseum/2022_5_73.pdf

Ribes quercetorum — pequeñas bayas negras en robledales

Ribes quercetorum

En las laderas de robledales relativamente secos del centro y sur de California crece a veces un arbusto pequeño que en primavera abre flores amarillentas y después produce diminutas bayas redondas.



Ribes quercetorum, arbusto bajo con pequeñas hojas lobuladas, espinas en los nudos y bayas redondas oscuras y lisas

Daderot · CC0 · Wikimedia Commons

A diferencia de ciertos groselleros espinosos de montaña, estos frutos suelen ser casi lisos, sin púas largas y agudas sobre la piel.

Es Ribes quercetorum, conocido en inglés como oak gooseberry.

Sus bayas negras completamente maduras están descritas como comestibles crudas y normalmente de sabor agradable.

Hay que distinguir entre las bayas y las ramas: que el fruto sea liso no significa que el arbusto carezca de espinas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, generalmente bajo, de medio metro a metro y medio de altura, con ramas finas y arqueadas.

En los nudos pueden aparecer espinas solitarias o pareadas de hasta un centímetro y medio de longitud.

Las hojas son alternas y pequeñas, de contorno general redondeado, con varios lóbulos que en ciertos ejemplares están profundamente divididos y dentados en sus extremos.

Las hojas jóvenes pueden ser ligeramente vellosas o glandulares.

Las flores aparecen durante primavera, aisladas o en parejas.

Presentan sépalos amarillentos y recurvados y pétalos claros más cortos.

Son flores discretas, sin grandes corolas vistosas.

Después se desarrolla una baya redonda, primero verde y más tarde rojo oscuro o casi negra, de aproximadamente siete u ocho milímetros.

Los frutos maduros son lisos o prácticamente lisos y contienen varias semillas pequeñas.

En un mismo arbusto se pueden observar hojas pequeñas, espinas en los nudos y grupos cortos de flores colgantes.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Ribes quercetorum como especie nativa de California, con varios centenares de observaciones, principalmente en comunidades Southern Oak Woodland y Foothill Woodland.

Una descripción botánica histórica de California Academy of Sciences menciona robledales próximos a Paso Robles, en Monterey y San Luis Obispo, y arbustos pequeños del piedemonte.

La especie también se conoce en laderas montañosas meridionales y en chaparrales.

No se encuentra de manera uniforme en todo el Valle Central.

Para quien viva cerca de Sacramento es más característico de viajes a laderas con robles y al piedemonte del sur que de un parque urbano.

En determinados robledales puede crecer en pequeños grupos, pero sobre una llanura herbosa completamente seca la cosecha no es fiable.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas y las flores nuevas aparecen después de las lluvias invernales, generalmente desde finales de invierno hasta primavera en los lugares bajos y cálidos.

La floración puede comenzar ya entre febrero y marzo, más tarde en cañones frescos.

Los frutos verdes se forman tras las flores y se oscurecen poco a poco.

La madurez completa suele llegar al final de primavera y durante verano, según la altitud y la humedad.

Las bayas de un mismo arbusto maduran de forma desigual.

Cuando empieza la sequía estival intensa, parte del follaje puede amarillear y caer y las aves comen rápidamente los frutos maduros restantes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Plants For A Future confirma expresamente que los frutos de Ribes quercetorum se pueden comer crudos y describe un sabor agradable.

Las bayas negras, lisas y maduras se comen frescas, sin calentamiento, cuando se han ablandado y se desprenden fácilmente del pedúnculo.

El sabor varía según el arbusto, pero suele ser dulce con una ligera acidez.

Como las bayas son pequeñas, es necesario reunir muchas para obtener una porción grande.

Los frutos frescos machacados pueden comerse inmediatamente como una mezcla fría.

No deben recogerse automáticamente bayas verdes aunque se parezcan en tamaño a las maduras.

Su sabor y madurez son diferentes, y el método crudo confirmado debe limitarse a la etapa plenamente madura.

Las hojas, las flores, las raíces y los tallos no se incluyen en el listado alimentario; su estructura sirve para reconocer la planta.

Las espinas exigen cuidado al recolectar y no se debe romper el arbusto para conseguir unas pocas bayas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes roezlii tiene frutos cubiertos de púas largas y agudas, que además suelen ser mayores.

Ribes californicum produce bayas maduras normalmente rojas y a veces muy erizadas.

Las de Ribes quercetorum son pequeñas, lisas y negras.

Ribes aureum, el grosellero dorado, tiene flores amarillas más vistosas en racimos más largos y brotes sin espinas tan fuertes.

Una única baya casi negra sin hojas no basta para identificar la especie.

En las laderas de robledal puede encontrarse el roble venenoso Toxicodendron diversilobum.

Si sus hojas trifoliadas se entrelazan con las ramas del grosellero, no deben recogerse junto a los frutos ni probarse otras bayas desconocidas cercanas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7136
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+quercetorum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ribes_quercetorum_-_UC_Davis_Arboretum_-_DSC03434.JPG

Ribes roezlii — grosella espinosa de Sierra de frutos erizados

Ribes roezlii

En las laderas forestales de Sierra Nevada puede encontrarse un arbusto bajo cuyos frutos resultan fáciles de recordar.



Ribes roezlii, arbusto de hojas lobuladas con bayas redondeadas rojas cubiertas de numerosas espinas largas

Don Lepley / USFS Region 5 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Sus bayas redondas están cubiertas de numerosas púas largas y parecen pequeños erizos.

Es Ribes roezlii, una grosella espinosa de Sierra Nevada, a veces llamada grosella espinosa de Roezl.

Sus frutos maduros se han consumido crudos tradicionalmente.



Ribes roezlii, arbusto de hojas lobuladas con bayas redondeadas rojas cubiertas de numerosas espinas largas

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, su aspecto señala una limitación importante: la piel exterior espinosa no se debe masticar junto con la pulpa blanda.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, normalmente de medio metro a metro y medio de altura, con ramas leñosas finas.

En los nudos aparecen púas grandes, a menudo varias juntas; en algunas partes hay espinas menores.

Las hojas son alternas, con tres o cinco lóbulos redondeados, bordes finamente dentados y nervaduras evidentes que parten de la base.

Las flores son pequeñas, verde amarillentas o rosadas, con un cáliz visible.

Crecen solas o en grupos pequeños sobre ramillas laterales cortas.

Después se desarrollan frutos redondos de hasta aproximadamente un centímetro y medio.

Incluso cuando están verdes e inmaduros, están cubiertos de púas sobresalientes.

Al madurar, la piel puede adquirir tonos rosados o rojizos.

Las espinas largas del fruto son un carácter muy reconocible.

Debajo de la piel se encuentra una porción blanda con algunas semillas pequeñas, pero las púas impiden comer el fruto sin una preparación cuidadosa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Ribes roezlii una especie nativa de California y registra miles de observaciones, desde las montañas del norte hasta cordilleras meridionales.

Los registros son especialmente numerosos en Placer, El Dorado, Butte, Plumas, Shasta, Siskiyou, Tulare y otros condados montañosos.

Crece en laderas forestales, afloramientos rocosos y bosques de pino amarillo y bosques mixtos perennifolios.

Durante un viaje desde Sacramento es más probable encontrarlo ascendiendo hacia Sierra Nevada que en la llanura urbana.

Existen varias variedades, algunas con distribución limitada.

No deben recolectarse pequeñas poblaciones locales raras para obtener unas cuantas bayas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante primavera, después del deshielo, aparecen hojas y pequeñas flores.

En el piedemonte bajo eso puede ocurrir entre marzo y abril, más tarde en altitudes elevadas.

Los frutos crecen durante varias semanas y comienzan siendo verdes.

Hacia mediados y finales de verano empiezan a madurar.

En lugares frescos y elevados todavía se pueden encontrar bayas plenamente coloreadas entre agosto y septiembre.

En un mismo arbusto puede haber frutos espinosos verdes y maduros al mismo tiempo.

En otoño las hojas amarillean y caen.

Durante invierno permanecen las ramas, pero no hay cosecha fresca.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Plants For A Future confirma por separado el consumo crudo de los frutos de Ribes roezlii y su uso después del secado.

Esta baya no se parece a una grosella lisa de jardín: la piel rosada o rojiza lleva numerosas púas agudas.

Solo debe considerarse comestible la **pulpa interior blanda de un fruto completamente maduro**, separada cuidadosamente de la piel espinosa.

Si no existe una forma segura de retirarla, es preferible no probar el fruto.

No debe introducirse una baya entera en la boca suponiendo que las púas se ablandarán al masticarla.

Después de limpiarla cuidadosamente, la pulpa madura puede comerse de inmediato, machacarse en frío o secarse.

La fuente específica admite el secado para conservar los frutos, pero en la preparación no pueden quedar púas rígidas.

Se descartan los frutos dañados, enmohecidos y los todavía verdes y firmes.

Las hojas, las flores y las raíces se emplean para identificar la especie y no como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otras grosellas espinosas de California también tienen púas sobre las ramas, aunque sus frutos pueden ser lisos o solo ligeramente erizados.

En Ribes menziesii las bayas son generalmente púrpura oscuro y las ramas tienen numerosas espinas.

En Ribes californicum las bayas maduras son rojas y también pueden presentar púas, por lo que hacen falta las flores, las hojas y el área de distribución para distinguirlos.

Que dos especies tengan una pulpa cruda comestible no autoriza a trasladar automáticamente el mismo método de limpieza a cualquier baya espinosa desconocida.

En los bosques montañosos hay que observar si crece cerca el roble venenoso.

En las áreas naturales especialmente protegidas la recolección puede estar restringida.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7137
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7137
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+roezlii
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/ribroe

Ribes sanguineum — racimos rojos y bayas oscuras maduras

Ribes sanguineum

En primavera, en el borde de un bosque de la costa norte de California, puede encontrarse un arbusto con elegantes racimos colgantes de flores rosadas y rojas.



Ribes sanguineum, arbusto de hojas lobuladas, largos racimos colgantes de flores rosa rojo y bayas azul negras

Nomadcrows · CC0 · Wikimedia Commons

Más tarde aparecen pequeñas bayas redondeadas en lugar de las flores; al madurar se oscurecen hasta adquirir un tono azul negruzco.

Es Ribes sanguineum, el grosellero de flor roja.

Su nombre se refiere al color de las flores, no al de las bayas.



Ribes sanguineum, arbusto de hojas lobuladas, largos racimos colgantes de flores rosa rojo y bayas azul negras

DaveGrainger · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus frutos maduros pueden comerse sin fuego, aunque su sabor silvestre suele ser menos intenso que el de las grosellas cultivadas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio de uno a tres metros de altura, con varias ramas erectas y algo arqueadas.

Las hojas son alternas, con tres o cinco lóbulos poco profundos, margen dentado y pubescencia visible, especialmente en el envés.

Recuerdan a pequeñas hojas de arce.

Durante primavera se forman racimos colgantes con numerosas flores tubulares pequeñas.

Sus cálices son rosados, rojo intenso o a veces casi púrpuras, mientras los pétalos individuales son menores que los sépalos.

Un racimo floral puede parecer un denso conjunto de flores rosadas.

En verano se forman bayas redondas, a menudo cubiertas por una ligera película azulada, que se vuelven azul oscuro o negras.

En el extremo de cada baya permanece el cáliz.

Las ramas generalmente carecen de las grandes espinas características de los groselleros espinosos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Ribes sanguineum es nativo de California y recoge más de mil observaciones.

Los registros son particularmente numerosos en las costas del norte y centro del estado, incluidos Humboldt, Marin, Sonoma, Santa Cruz y Del Norte.

Habita bosques mixtos, bordes forestales, matorrales costeros y comunidades de piedemonte.

En la llanura seca de Sacramento no es una de las principales plantas silvestres alimentarias cotidianas, aunque sus variedades ornamentales pueden encontrarse en jardines.

Se reconocen dos variedades, incluida var. glutinosum.

Las diferencias de época de floración y color no deben reducirse a una única apariencia supuestamente universal.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

A principios de primavera se desarrollan las hojas nuevas.

En la costa suave algunas flores aparecen ya hacia finales de invierno.

Los racimos rosados y rojos son más visibles entre marzo y mayo.

Después de marchitarse las flores se forman bayas verdes, que aumentan de tamaño y se oscurecen a lo largo del verano.

Los frutos maduros suelen encontrarse en julio y agosto, a veces más tarde en lugares frescos.

En otoño las hojas amarillean y caen.

No debe confundirse la espectacular floración primaveral con la etapa en que están disponibles las bayas crudas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas oscuras completamente maduras. Plants For A Future confirma expresamente que los frutos de Ribes sanguineum se comen crudos.

Son pequeños, por lo general de un centímetro o menos, con un sabor algo astringente y en ocasiones bastante neutro.

Una baya madura suele ser más agradable cuando se ha ablandado completamente sobre el arbusto.

Las bayas rojas o verdes todavía no han alcanzado esa etapa.

Los frutos se pueden comer frescos, aplastar para preparar una pequeña mezcla fría o combinar con bayas más dulces, sin calentamiento.

Los usos alimentarios de otros Ribes no significan que las hojas o las flores de esta especie sean también alimentos crudos.

Aquí sirven para identificar el arbusto, pero se excluyen de la alimentación.

No se comen bayas con moho o daños de insectos ni frutos de arbustos ornamentales tratados con productos químicos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes aureum, el grosellero dorado, florece en racimos amarillos y presenta otra forma general de hojas, aunque también puede tener frutos maduros oscuros.

Ribes malvaceum suele florecer con racimos rosados en otra temporada, y difiere en las bayas y la pubescencia.

Algunas grosellas ornamentales tienen racimos muy llamativos y proceden de Ribes sanguineum, pero no siempre representan la variedad nativa silvestre local.

Para identificar la especie se consideran conjuntamente los racimos florales, la forma de las hojas y las bayas maduras.

En las áreas naturales protegidas la recolección puede estar limitada incluso para especies comunes.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7141
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7141
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+sanguineum
- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:317405-2

Ribes speciosum — flores escarlatas y bayas erizadas

Ribes speciosum

Entre los matorrales del chaparral costero del sur de California crece un arbusto espinoso cuyas flores recuerdan a diminutas fucsias rojas.



Ribes speciosum, arbusto espinoso con largas flores rojas colgantes de estambres salientes y bayas rojizas cubiertas de cerdas

Daderot · CC0 · Wikimedia Commons

Sus largos tubos y estambres sobresalientes son visibles incluso desde cierta distancia.

En primavera y verano aparecen, donde antes estaban las flores, pequeñas bayas rojo anaranjadas cubiertas de numerosas cerdas glandulares.

Es Ribes speciosum, un grosellero espinoso nativo de California.



Ribes speciosum, arbusto espinoso con largas flores rojas colgantes de estambres salientes y bayas rojizas cubiertas de cerdas

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Santa Clara University recoge un testimonio directo de que sus frutos se comían crudos o después de prepararlos.

Sin embargo, la superficie erizada hace mucho más difíciles la recolección y el consumo que en una grosella de piel lisa.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto de aproximadamente medio metro a dos metros de altura, con brotes extendidos, muchas espinas en los nudos y púas finas entre ellos.

Las hojas son pequeñas, alternas, redondeadas o con lóbulos muy poco profundos y margen dentado.

En inviernos húmedos puede conservar hojas; durante la sequía estival puede perder parte de ellas.

Las flores son largas, colgantes y de rojo intenso.

Los sépalos rojos forman un tubo del que sobresalen estambres rojizos.

Se desarrollan solas o en grupos pequeños a lo largo de las ramas.

Después de la polinización aparecen bayas rojo anaranjadas de alrededor de un centímetro de longitud.

Son ovaladas, con densas cerdas glandulares, no lisas como los frutos de muchas otras especies de Ribes.

En un mismo arbusto pueden coexistir flores, frutos verdes jóvenes y bayas que maduran más tarde.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora y Flora of North America sitúan Ribes speciosum en chaparrales costeros y matorrales de salvia del centro y sur de California.

Se conoce aproximadamente desde Monterey, pasando por Santa Barbara, Los Ángeles y Orange, hasta San Diego y el norte de Baja California.

No es una especie silvestre masiva y característica del valle de Sacramento.

Debe buscarse en las laderas costeras y comunidades naturales correspondientes.

En ocasiones se planta en jardines por sus flores invernales llamativas, pero una plantación ornamental no constituye un lugar automáticamente autorizado para recoger alimentos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Flora of North America describe una temporada de floración amplia, de noviembre a junio.

No obstante, las flores rojas más visibles suelen aparecer a finales de invierno y comienzos de primavera.

Después se forman frutos verdes y erizados.

Según las lluvias invernales y las temperaturas, maduran en primavera o a comienzos de verano, adquiriendo un color rojo anaranjado y una textura más blanda.

Durante las sequías estivales intensas el follaje puede hacerse más escaso.

El tubo rojo que aparece en invierno es una flor, no un fruto ya comestible.

La cosecha madura llega semanas o meses después de la floración.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa madura de bayas rojo anaranjadas. Santa Clara University, al describir la cultura ohlone, señala expresamente que las bayas de Ribes speciosum se consumían crudas o después de prepararlas.

Son astringentes y ácidas, generalmente con poca pulpa.

Las numerosas cerdas glandulares de la superficie pueden arañar la boca.

Antes de comer, se debe separar la pulpa blanda de toda la piel erizada.

Si no se consigue limpiarla de forma segura, es preferible dejar el fruto para las aves.

Pulpa fresca machacada. La parte interior completamente madura puede consumirse inmediatamente, sin calentarla.

La comestibilidad de la pulpa no convierte en alimentos las espinas de las ramas, las cerdas rígidas ni los frutos verdes.

Es más bien un sabor estacional ocasional que una planta para alimentarse cada día.

Las flores, las hojas, las raíces y los brotes se utilizan aquí solo para identificar la especie.

No se recogen alimentos de arbustos de jardín tratados con productos químicos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes divaricatum produce frutos púrpura oscuro y flores mucho más discretas; no presenta esos tubos largos, colgantes y escarlatas.

Ribes malvaceum florece en racimos rosados y normalmente carece de espinas grandes sobre las ramas.

Una sola hoja espinosa no basta para determinar la especie: conviene ver flores y frutos.

En los matorrales costeros también es importante no confundir ramas próximas del roble venenoso con las del grosellero.

Es preferible no recolectar brotes espinosos desnudos tras la sequía si no se han observado sus flores.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7145
- https://efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=250065837
- https://www.scu.edu/community-heritage-lab/ohlone-heritage-hub/ohlone-native-plant-garden/fuchsia-flowered-gooseberry/
- https://www.calfloranursery.com/plants/ribes-speciosum/

Ribes velutinum — bayas aterciopeladas de laderas áridas

Ribes velutinum

En las laderas secas del este de California, entre enebros y artemisas, puede encontrarse un arbusto espinoso y caducifolio con hojas lobuladas pequeñas.



Ribes velutinum, arbusto espinoso de ladera seca con hojas lobuladas y bayas pequeñas de piel suavemente vellosa

Jim Morefield (James D. Morefield) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

En primavera desarrolla flores amarillentas discretas y hacia el otoño, diminutas bayas aterciopeladas de tonos púrpuras o rojizos oscuros.

Es Ribes velutinum, el grosellero espinoso aterciopelado del desierto.

A diferencia de las grosellas espinosas cuyos frutos tienen largas púas duras, las bayas de esta especie presentan pelos cortos y suaves.

Sus frutos completamente maduros se comen crudos, aunque tienen poca pulpa y una proporción considerable de semillas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto de aproximadamente medio metro a metro y medio de altura; sobre laderas más húmedas puede alcanzar dos metros.

Está muy ramificado y muchos brotes son delgados y terminan en ramillas cortas y agudas.

Hay espinas duras en los nudos, que lo distinguen de numerosos groselleros de tallos lisos.

Las hojas son alternas, redondeadas, divididas en tres a cinco lóbulos, con borde dentado y frecuentemente una pubescencia fina.

En primavera aparecen, sobre pedicelos cortos, flores pequeñas verde amarillentas, crema o con matices rosados.

Los frutos se forman aislados o en pequeños grupos.

Primero son verdes o amarillentos y después se vuelven rojo púrpura o casi oscuros.

La baya madura mide unos pocos milímetros, a menudo entre cuatro y nueve.

La piel tiene pelos cortos aterciopelados, que no se transforman en grandes púas rígidas.

En el interior hay numerosas semillas pequeñas.

Durante verano las hojas pueden secarse y las bayas llegar a madurar incluso cuando al arbusto apenas le queda follaje verde.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Ribes velutinum como especie nativa de California, con cerca de mil observaciones.

Es particularmente característica de comunidades de matorral de artemisa, pinares piñoneros con enebros y bosques de pino amarillo en la vertiente oriental de Sierra Nevada y montañas desérticas.

Crece desde varios centenares hasta más de dos mil metros de altitud.

No se esperan masas naturales densas en la llanura urbana del valle de Sacramento.

Su hábitat apropiado está en montañas interiores más secas, entre artemisas y enebros.

En una ladera puede ser un arbusto relativamente frecuente, pero la cosecha de bayas sigue siendo pequeña por su tamaño.

Como hay otros Ribes próximos, la distribución geográfica no sustituye una identificación botánica.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del deshielo o de las lluvias primaverales aparecen hojas y flores pequeñas de tonos claros.

En el piedemonte esto ocurre a menudo entre marzo y mayo; a más altitud, algo después.

Plants For A Future sitúa la floración aproximadamente entre marzo y junio.

Los ovarios se desarrollan a comienzos de verano y permanecen verdes al principio.

Con el tiempo, los frutos se oscurecen y ablandan.

Las bayas aterciopeladas maduras suelen encontrarse hacia finales de verano y en otoño, aproximadamente de agosto a octubre, según la altitud.

En lugares extremadamente secos los frutos pueden arrugarse y secarse antes de desarrollar una pulpa blanda y jugosa.

Para consumirlos crudos deben estar sanos, completamente maduros y libres de moho.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas aterciopeladas maduras. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Ribes velutinum.

El sabor suele ser ligeramente dulce y ácido, en ocasiones menos intenso que el de las mejores grosellas espinosas cultivadas.

Los pelos blandos de la piel no son agujas rígidas.

No obstante, es preferible descartar los frutos dañados o los que tengan pedúnculos espinosos y sucios.

Contienen bastantes semillas, aunque pequeñas.

La baya constituye un pequeño complemento de alimento fresco.

Frutos frescos o secados naturalmente. La fuente específica también admite el consumo de bayas maduras desecadas.

Para conservarlas sin fuego es imprescindible disponer de un lugar seco y bien ventilado.

Un secado incompleto dentro de un vehículo caliente favorece el moho.

Los frutos verdes e inmaduros no pueden equipararse a bayas oscuras y blandas.

Partes excluidas. Los tallos espinosos, las hojas, la corteza, las flores y las raíces no tienen aquí confirmación propia de consumo crudo.

Aunque la especie esté bien identificada, tampoco conviene retirar toda la pequeña cosecha de un arbusto en su comunidad natural.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes roezlii suele producir frutos mayores con púas duras y bien visibles.

Ribes californicum habita principalmente las montañas costeras y también puede presentar bayas espinosas, pero difiere en las flores y hojas.

Ribes cereum generalmente carece de grandes espinas en los tallos y tiene frutos maduros rojizos.

En Ribes velutinum interesa observar conjuntamente un arbusto espinoso de montaña seca, flores pequeñas claras y bayas oscuras suavemente vellosas.

Una fotografía aislada de bayas sin hojas ni ramas no permite identificarlo.

Durante el calor extremo los frutos pueden quedar secos e insípidos, sin que ello signifique una subespecie diferente.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7148
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+velutinum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Desert_gooseberry,_Ribes_velutinum_(15867751000).jpg

Ribes viscosissimum — grosellero pegajoso de frutos oscuros

Ribes viscosissimum

En las zonas frescas de los pinares del norte de California puede observarse un arbusto bajo con hojas redondeadas que parecen ligeramente pegajosas.



Ribes viscosissimum, arbusto de hojas lobuladas y pelos glandulares pegajosos, flores claras y pequeñas bayas oscuras

Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

En primavera abre pequeñas flores verde amarillentas y hacia verano produce bayas oscuras.

Es Ribes viscosissimum, el grosellero pegajoso.

Sus frutos maduros se pueden comer crudos y algunas fuentes alimentarias los valoran favorablemente.

Sin embargo, el arbusto no es especialmente grande y es menos frecuente en la llanura seca de Sacramento que en los bordes húmedos de bosque de montaña.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio de aproximadamente medio metro a metro y medio de altura, con varias ramas leñosas finas.

Los brotes nuevos, los pecíolos y a veces las hojas tienen pelos glandulares pegajosos.

Las hojas son alternas, redondeadas, con tres a cinco lóbulos y margen dentado.

Son bastante pequeñas en comparación con las enormes hojas de Ribes bracteosum.

En su cara superior pueden verse pelos finos y una red característica de nervaduras.

Las flores nacen aisladas o en grupos pequeños.

Suelen ser discretas, verdosas o crema, en ocasiones con un matiz rosado.

El cáliz destaca más que los pétalos diminutos.

Después de la polinización se forman bayas redondas de aproximadamente un centímetro de diámetro.

Los frutos verdes se oscurecen progresivamente, volviéndose rojo púrpura y después casi negros.

Dentro de una baya madura hay pulpa blanda con muchas semillas pequeñas.

La pegajosidad de los brotes se nota especialmente en su etapa joven y fresca.

Después, algunos pelos glandulares se secan.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Ribes viscosissimum como arbusto nativo de California y registra cientos de observaciones en matorrales de artemisa, bosques de pino amarillo, abetales de abeto rojo y comunidades septentrionales de enebro.

Prefiere bosques frescos y luminosos, bordes forestales, claros y laderas montañosas con humedad.

Los registros californianos se concentran especialmente en Sierra Nevada y condados montañosos del norte y del este.

No debe prometerse a una persona viajera que lo encontrará en todos los parques de la llanura urbana calurosa de Sacramento.

En ciertas orillas de bosque de montaña puede crecer en grupos, aunque la cosecha depende de la humedad estival, la luz y las condiciones particulares del año.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de fundirse la nieve, aparecen hojas lobuladas nuevas y pequeños grupos florales.

En las zonas montañosas bajas eso puede ocurrir en abril o mayo y a mayor altitud, en junio.

Después de la polinización, las bayas permanecen verdes durante varias semanas y aumentan de tamaño.

La maduración completa de los frutos oscuros se produce generalmente en verano, aproximadamente de julio a septiembre, según la altitud.

Un arbusto en flor todavía no ofrece una cosecha alimentaria madura.

Una baya rojiza tampoco es necesariamente del todo madura.

Al comenzar otoño las hojas amarillean y caen.

Algunos frutos permanecen en las ramas, pero se secan rápidamente o los comen las aves.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo bayas completamente maduras. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo.

Son pequeñas, de aproximadamente un centímetro, y blandas cuando están maduras.

Pueden tener un sabor agridulce con una nota característica de grosella.

Debido a los pelos glandulares sobre los pedicelos y las ramas, conviene recoger las bayas con cuidado y no arrancar racimos enteros con hojas.

Los frutos maduros pueden comerse uno a uno o machacarse para obtener una mezcla fría sin calentamiento.

Precaución al conservarlas. Las bayas delicadas se aplastan y deterioran rápidamente con el calor.

Para una alimentación de excursión conviene consumirlas enseguida y no recoger frutos podridos ni dañados por insectos.

La fuente confirma la comestibilidad de los frutos, no de las hojas, brotes, flores, raíces o corteza, que quedan fuera de esta lista alimentaria.

Comparación con las grosellas cultivadas. Algunas especies de Ribes producen frutos ricos en ácidos, pero no se puede equiparar automáticamente su tamaño ni composición a los de una grosella de jardín.

Incluso con una especie correctamente identificada conviene comenzar por una porción pequeña, pues la tolerancia individual varía.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Ribes nevadense destaca por sus largos racimos de flores rosadas o rojizas y por una pegajosidad menos evidente de los brotes.

Ribes bracteosum tiene hojas enormes y racimos florales anaranjados largos, y crece en bosques húmedos de la costa septentrional.

Ribes cereum prefiere laderas montañosas rocosas y algo más secas y suele producir bayas rojizas maduras.

Los verdaderos groselleros espinosos, como Ribes roezlii y Ribes lacustre, pueden tener púas fuertes en las ramas.

La pegajosidad, por sí sola, no basta para identificar la especie.

Deben examinarse las hojas, las flores, los frutos maduros y el área geográfica.

No se prueban plantas desconocidas de bayas oscuras.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7151
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+viscosissimum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ribes_viscosissimum_15279.JPG

Rorippa palustris — hojas y brotes tiernos en suelo húmedo

Rorippa palustris

En la orilla húmeda de una laguna o en una depresión inundable puede crecer una hierba pequeña de la familia de las mostazas, con hojas divididas y flores amarillas diminutas.



Rorippa palustris, hierba de hojas basales divididas, flores diminutas amarillas de cuatro pétalos y frutos cortos cerca del agua

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Tolera bien los suelos húmedos y puede colonizar rápidamente el limo recién expuesto.

Es Rorippa palustris, un berro de pantano nativo cuyas hojas y tallos jóvenes están documentados como alimentos crudos.

Sin embargo, la seguridad sanitaria del agua es más importante que el atractivo de su verdor.



Rorippa palustris, hierba de hojas basales divididas, flores diminutas amarillas de cuatro pétalos y frutos cortos cerca del agua

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual o perenne de vida corta, generalmente de veinte a setenta centímetros de altura.

Sus tallos son erectos o ascendentes, ramificados.

Las hojas inferiores suelen ser pinnatífidas, con lóbulos laterales redondeados o dentados y una parte terminal más grande.

Hacia la parte superior del tallo las hojas son menores y en ocasiones están menos profundamente divididas.

Las flores son pequeñas, amarillas y tienen cuatro pétalos dispuestos en cruz.

Se agrupan en racimos que se alargan durante la fructificación.

Los frutos son silicuas cortas, cilíndricas y algo infladas, sostenidas por pedicelos finos.

La planta se parece a otras especies del género Rorippa.

Por eso la presencia de flores amarillas no basta por sí sola para identificarla.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Rorippa palustris se encuentra en California sobre suelos húmedos próximos a estanques, ríos, zanjas y terrenos inundados periódicamente.

Que la especie esté presente no significa que el agua sea potable ni, mucho menos, que las hojas crudas sean seguras.

Los brotes crecen a menudo justo donde se depositan limo, contaminantes fecales, escorrentías agrícolas y microorganismos.

Junto a cursos de agua naturales, especialmente cuando tienen acceso el ganado o la fauna silvestre, es prácticamente imposible garantizar la seguridad de una recolección de plantas crudas mediante su aspecto exterior.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con el establecimiento de una humedad suficiente, las semillas germinan y la planta produce rápidamente hojas jóvenes y blandas.

En el centro y norte de California este periodo suele corresponder a primavera y comienzos de verano.

En la costa más fresca el desarrollo puede prolongarse.

Después aparecen flores amarillas y numerosas silicuas cortas.

Al secarse la orilla, la vegetación se endurece y la planta puede completar su ciclo.

Por tanto, la temporada depende ante todo de la humedad del lugar y no solamente del mes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes, tallos tiernos y plántulas. Plants For A Future enumera expresamente estas partes de Rorippa palustris como comestibles crudas.

Los brotes jóvenes tienen un sabor ligeramente picante y parecido a la mostaza.

Pero que la especie sea comestible no significa que una planta concreta sea segura.

Las hojas crudas procedentes de agua natural de calidad desconocida pueden contener microorganismos y parásitos peligrosos.

Un lavado corriente no garantiza su desinfección.

Por ello, el consumo crudo solo es razonable cuando la especie ha sido identificada sin dudas y ha crecido en un terreno limpio y controlado, con agua segura.

No debe presentarse como recomendación recoger berro de pantano en cualquier zanja de carretera.

Las raíces y las semillas maduras no se incluyen en la alimentación sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otras especies de Rorippa, como Rorippa nasturtium-aquaticum, difieren en tamaño y color de los pétalos, forma de los frutos y estructura de las hojas.

Algunas especies pequeñas de Cardamine tienen hojas divididas semejantes, pero flores blancas y frutos más estrechos.

La identificación exacta de las crucíferas de flores amarillas de lugares húmedos suele requerir frutos maduros.

No se debe llamar berro comestible a cualquier brote verde encontrado junto a un arroyo.

Aunque coincidan todos los caracteres botánicos, la contaminación del agua sigue siendo una razón independiente para renunciar a comerlo crudo.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7171
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rorippa+palustris
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rorippa_palustris_sl62.jpg

Rosa californica — rosal silvestre californiano de escaramujos rojos

Rosa californica

En los bordes húmedos de bosque, junto a las riberas y en los claros forestales de California, durante el verano florece una rosa silvestre nativa.



Rosa californica, rosal silvestre de flores rosadas de cinco pétalos, ramas espinosas y escaramujos rojos alargados

Paula Kate Marmor (PKM) · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Sus flores rosadas de cinco pétalos se distinguen desde lejos.

Hacia otoño se forman en su lugar frutos alargados y rojos.

Son escaramujos con una fina capa de pulpa exterior comestible.



Rosa californica, rosal silvestre de flores rosadas de cinco pétalos, ramas espinosas y escaramujos rojos alargados

Cliff Hutson · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Dentro tienen aquenios y pelos irritantes.

Por eso no son frutos que deban comerse enteros sin preparación.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Rosa californica es un arbusto perenne, caducifolio y espinoso, normalmente de uno a dos o tres metros de altura.

Las ramas son largas y arqueadas y pueden entrelazarse con las de arbustos vecinos.

Presentan espinas rectas o curvadas, especialmente en los brotes jóvenes.

Las hojas son compuestas y pinnadas.

A ambos lados de un eje central se disponen varios folíolos ovalados, relativamente pequeños, de bordes dentados.

Normalmente hay entre cinco y siete, en ocasiones más.

Su superficie es verde y bastante mate.

Los folíolos son mucho menores que la lámina ancha de una hoja de roble o de salal.

La flor suele ser rosa pálido y abierta, con cinco pétalos y numerosos estambres amarillos en el centro.

Puede aparecer aislada o en grupos pequeños.

Después de la floración se forman escaramujos ovalados, a veces ligeramente alargados, que pasan del verde al naranja y al rojo.

En el extremo de cada fruto permanecen restos de los sépalos.

Dentro hay aquenios duros rodeados de pelos rígidos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

La rosa silvestre de California crece en distintas partes del estado: lugares húmedos del valle de Sacramento, matorrales costeros y del piedemonte, orillas de arroyos, bordes de praderas y barrancos.

Es una especie nativa, especialmente visible a lo largo de los cursos de agua y en lugares donde las raíces conservan suficiente humedad durante el verano seco.

En ocasiones forma matorrales bastante densos.

Sin embargo, en las laderas extremadamente secas y abiertas o en los desiertos no es igualmente frecuente.

Resulta más fácil buscarla junto a matorrales ribereños húmedos que entre rocas desnudas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera aparecen las hojas nuevas y los brotes verdes.

La floración en California ocurre principalmente a finales de primavera y comienzos de verano.

Según la región, las flores rosadas pueden verse aproximadamente entre mayo y julio.

Los frutos crecen durante el verano y se vuelven rojos desde finales de verano hasta otoño.

Los escaramujos maduros suelen estar disponibles entre agosto y octubre.

En los lugares frescos pueden permanecer en el arbusto después de las primeras heladas, y a veces durante más tiempo.

En otoño las hojas amarillean y caen, mientras algunos frutos rojos quedan sobre las ramas desnudas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

La parte exterior carnosa de un escaramujo maduro. Se come cruda cuando el fruto se ha vuelto rojo y blando.

Plants For A Future confirma específicamente que Rosa californica produce frutos comestibles crudos.

La parte alimentaria es una fina capa de pulpa que rodea el contenido interior duro.

Por eso no equivale a una baya jugosa que se come entera sin separar nada.

Dentro del escaramujo hay aquenios duros y pequeños pelos rígidos.

Para comerlo crudo se utiliza únicamente la pulpa exterior, retirando por completo esos pelos interiores que pueden irritar las mucosas.

Existen referencias al uso de escaramujos entre los chumash y otros pueblos de California.

Sin embargo, la información sobre el género Rosa en general no puede atribuirse automáticamente solo a Rosa californica.

En esta ficha, la comestibilidad cruda de la pulpa exterior se apoya en una fuente específica sobre la especie.

Aunque la rosa tiene flores hermosas, aquí no se incluyen sus pétalos como alimento crudo confirmado específicamente para Rosa californica.

La principal parte alimentaria sin fuego descrita es la pulpa exterior del fruto maduro.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La rosa silvestre tiene tallos arqueados espinosos, hojas compuestas de folíolos dentados y flores abiertas de cinco pétalos rosados.

Puede confundirse con otras especies de Rosa, incluidas rosas de jardín introducidas y otras rosas silvestres relacionadas.

Para distinguir la especie concreta se necesitan conjuntamente la forma de las espinas, las hojas y los sépalos de los frutos.

No deben llamarse escaramujos a frutos rojos parecidos a bayas de otros arbustos si no presentan los auténticos caracteres de una rosa.

En una planta joven sin flores ni frutos, otras rosas californianas pueden parecerse mucho.

No hace falta comprobar el sabor de los frutos rojos encontrados.

Los verdaderos escaramujos se reconocen por los caracteres de la flor rosada, las hojas pinnadas y dentadas y las ramas espinosas características.

Al preparar la pulpa cruda, los pelos rígidos interiores deben estar completamente separados de la parte comestible.

FUENTES

- Calflora, Rosa californica: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7179
- Plants For A Future, Rosa californica, pulpa exterior cruda: https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Rosa+californica
- California State Parks, referencias etnobotánicas: https://www.parks.ca.gov/

Rosa canina — escaramujos rojos y pétalos de rosal silvestre

Rosa canina

Junto a setos antiguos, en los bordes de caminos forestales y cerca de jardines abandonados puede crecer un rosal alto de ramas largas y curvadas y flores rosa pálido.



Rosa canina, rosal alto de ramas arqueadas espinosas, flores blancas y rosadas y escaramujos rojos alargados

Júlio Reis (Tintazul) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Hacia otoño, las ramas se cubren de escaramujos alargados de color rojo intenso.

Es Rosa canina, una especie introducida de Europa y asilvestrada localmente en California.

Para comer se utiliza la envoltura exterior carnosa del fruto maduro, no su contenido interno de aquenios y pelos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es un arbusto caducifolio de entre uno y medio y tres metros de altura, con ramas largas y arqueadas.

Sobre ellas hay espinas grandes curvadas hacia atrás, semejantes a pequeños ganchos.

Las hojas son alternas e imparipinnadas, generalmente de cinco a siete folíolos ovalados con pequeños dientes agudos.

Las hojas jóvenes son verde claro y después se vuelven más firmes.

Las flores aparecen aisladas o en grupos pequeños.

Tienen varios centímetros de diámetro, cinco pétalos blancos o rosa pálido y estambres amarillos.

Los escaramujos son ovalados, rojos o naranja rojizos, frecuentemente de unos dos centímetros de longitud.

En el extremo pueden permanecer restos secos de los sépalos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Rosa canina es un arbusto no nativo de California, aunque existen pocos registros.

Algunos ejemplares aislados crecen en bordes de bosque, junto a caminos y cerca de plantaciones abandonadas, especialmente en lugares costeros y septentrionales frescos.

No debe considerarse una rosa silvestre común del valle de Sacramento.

La especie nativa Rosa californica y otras rosas pueden ser bastante más frecuentes.

Las plantas próximas a carreteras, terrenos tratados o desagües no son apropiadas para obtener alimentos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En un clima suave, la apertura de las hojas y la floración ocurren durante primavera y comienzos de verano.

Los escaramujos aumentan de tamaño en verano y se vuelven rojos hacia otoño, frecuentemente entre agosto y octubre.

En lugares fríos pueden permanecer más tiempo en el arbusto.

Después de las noches frescas, la pulpa suele ablandarse y parecer más dulce.

Los frutos verdes y duros inmaduros resultan desagradables y no deben recogerse como alimento.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa exterior de escaramujos maduros. Plants For A Future confirma específicamente el consumo crudo de los frutos de Rosa canina.

Se corta el escaramujo rojo y se eliminan todos los aquenios duros y, especialmente, los pequeños pelos irritantes.

Después se come únicamente su pared blanda y limpia.

También puede prepararse un puré frío con la pulpa ya limpia.

Si los aquenios y los pelos no pueden retirarse por completo, es preferible no consumir el fruto.

Pétalos. Plants For A Future también documenta que pueden comerse crudos después de eliminar su base blanca y amarga.

Son un complemento pequeño y estacional, no una parte importante de la alimentación.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Las rosas silvestres del género Rosa presentan hojas compuestas y dentadas, flores características y ramas espinosas.

Pero determinar la especie exacta puede resultar difícil por la presencia de híbridos.

Rosa rubiginosa tiene hojas que desprenden olor a manzana al frotarlas, con glándulas aromáticas en el envés.

La rosa nativa Rosa californica suele formar otros tipos de matorral y difiere en una combinación de caracteres florales y foliares.

No debe considerarse escaramujo cualquier fruto rojo de aspecto semejante.

Se examinan ramas, espinas, hojas y flores o restos florales.

FUENTES

- Calflora — Rosa canina: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7180
- Plants For A Future — Rosa canina: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+canina
- University of Alaska Extension — Wild Roses: https://www.uaf.edu/ces/publications/database/food/wild-roses.php

Rosa gymnocarpa — escaramujos de ápice desnudo y flores rosadas

Rosa gymnocarpa

Bajo la sombra de robles y secuoyas del norte de California puede crecer un arbusto bajo de hojas compuestas delicadas y flores rosadas pequeñas.



Rosa gymnocarpa, rosal silvestre bajo de hojas pinnadas, pequeñas flores rosadas y escaramujos rojos sin sépalos en el extremo

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Más tarde, sobre sus ramas aparecen pequeños escaramujos rojos cuya punta parece casi desnuda: los sépalos se desprenden poco después de la floración.

Es Rosa gymnocarpa, una rosa silvestre del bosque.

La pulpa exterior de sus frutos maduros se puede comer cruda y, durante primavera, también los brotes tiernos y los pétalos.



Rosa gymnocarpa, rosal silvestre bajo de hojas pinnadas, pequeñas flores rosadas y escaramujos rojos sin sépalos en el extremo

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, en el interior del escaramujo hay aquenios duros rodeados de pelos irritantes que deben separarse completamente.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, normalmente de medio metro a metro y medio de altura, en ocasiones mayor en un bosque húmedo.

Los brotes son finos, marrón rojizos, con espinas pequeñas y fuertes que no siempre son tan numerosas como en las rosas de matorral costero denso.

Las hojas son alternas y pinnadas, normalmente con cinco a siete pequeños folíolos ovalados de margen finamente dentado.

En primavera aparecen flores solitarias o en grupos pequeños, de cinco pétalos rosa claro y numerosos estambres amarillos.

Generalmente son menores que las flores de las rosas ornamentales de gran tamaño.

Después de la polinización se forma un escaramujo rojo, redondo u ovoide.

Su rasgo distintivo es que los sépalos del extremo a menudo se desprenden cuando madura, dejando una punta más lisa.

Al cortar el fruto se observan varios aquenios duros, no un único hueso, rodeados de pelos finos y rígidos.

En otoño los folíolos amarillean y caen, mientras los frutos pueden permanecer algo más de tiempo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Rosa gymnocarpa es nativa de California y registra cientos de observaciones en Marin, Del Norte, Humboldt, Sonoma, Santa Cruz y condados montañosos del norte.

Vive en la sombra parcial forestal, debajo de robles y secuoyas y en bordes de bosques mixtos perennifolios y de coníferas.

No es una rosa masivamente frecuente en la llanura abierta y calurosa del valle de Sacramento.

Resulta mucho más probable encontrarla en las estribaciones frescas de Placer y El Dorado.

Los viveros californianos describen arbustos de aproximadamente uno a uno y medio metros que, después de establecerse, soportan la sequía estival.

Su cosecha de frutos es menor que la de muchas rosas altas.

Por eso conviene recoger solo escaramujos aislados y no dañar el arbusto.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante primavera, después de la humedad invernal, aparecen nuevos folíolos y brotes verdes blandos.

Las flores rosadas suelen abrirse en mayo y junio, algo más tarde en zonas montañosas.

Después comienza a crecer el fruto verde, que enrojece durante verano.

Los escaramujos completamente maduros suelen estar disponibles hacia finales de verano y otoño.

Después de las primeras noches frías pueden ablandarse.

No se debe confundir un fruto joven, rojo pero duro, con uno completamente maduro.

En la costa húmeda los escaramujos viejos pueden desarrollar moho antes del invierno aunque mantengan su color.

Las hojas y los brotes que estaban tiernos en primavera se vuelven duros hacia otoño.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa exterior de escaramujos maduros. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Rosa gymnocarpa.

La piel roja y su fina capa de pulpa son agridulces, a veces de sabor más agradable después de noches frescas.

Hay que abrir el escaramujo y retirar completamente todos los aquenios interiores y, sobre todo, los pelos que los rodean.

Pueden irritar la boca y el aparato digestivo.

Si resulta difícil limpiar un fruto tan pequeño sin herramientas, es mejor dejarlo que ingerir los pelos.

Brotes primaverales. La misma fuente confirma que los extremos jóvenes y blandos pueden comerse crudos.

Solo se utilizan después de quitar las partes espinosas y la cubierta punzante y tras identificar la especie con seguridad.

Las ramas viejas y rígidas no se comen.

Pétalos. Los pétalos rosados frescos también pueden comerse crudos.

La fuente recomienda retirar su base blanca, algo amarga.

Son pequeños y representan únicamente un complemento estacional.

No hay que recoger todas las flores de un arbusto pequeño: se deben dejar frutos para las aves.

Las semillas o aquenios, las raíces, la corteza y las hojas no forman parte de los alimentos crudos recomendados en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rosa woodsii ssp. ultramontana, una rosa montañesa ya descrita en el atlas, suele crecer en comunidades de montaña más abiertas y sus sépalos se comportan de otra manera sobre el fruto maduro.

Rosa nutkana suele tener flores rosadas y escaramujos mayores.

Rosa californica forma densos matorrales espinosos junto a riberas y presenta otros tipos de inflorescencias.

En Rosa gymnocarpa son especialmente útiles las flores pequeñas, a menudo solitarias, la sombra parcial del bosque y el extremo desnudo del escaramujo maduro.

No conviene identificar un arbusto solo por una baya, sin hojas ni flores.

Tampoco se deben recoger alimentos crudos de rosas de jardín tratadas con pesticidas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7182
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+gymnocarpa
- https://www.calfloranursery.com/plants/rosa-gymnocarpa/

Rosa multiflora — muchas flores blancas y escaramujos diminutos

Rosa multiflora

Junto a un seto antiguo o en el borde de una finca rural abandonada puede crecer un enorme arbusto espinoso de brotes arqueados.



Rosa multiflora, enorme arbusto espinoso de ramas arqueadas, panículas de numerosas flores blancas y escaramujos rojos diminutos

Jarka D · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

A finales de primavera se cubre de muchas flores blancas pequeñas agrupadas en racimos.

Hacia otoño quedan en su lugar centenares de escaramujos rojos diminutos.

Es Rosa multiflora, una rosa originaria del este de Asia que se ha asilvestrado localmente en California.



Rosa multiflora, enorme arbusto espinoso de ramas arqueadas, panículas de numerosas flores blancas y escaramujos rojos diminutos

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Son comestibles la pulpa exterior de sus frutos maduros y, al inicio del crecimiento, las hojas y los brotes jóvenes blandos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio o semiperenne, con tallos largos, colgantes o rastreros, de varios metros de longitud.

Sobre las ramas aparecen numerosas espinas fuertes y curvadas.

Las hojas son alternas y compuestas, normalmente de cinco a nueve folíolos pequeños y dentados.

En la base del pecíolo común se distinguen estípulas con flecos, semejantes a pequeños peines, un carácter importante de la especie.

Las inflorescencias son grandes y ramificadas, con decenas de flores pequeñas de aproximadamente dos centímetros de diámetro.

Cada flor tiene cinco pétalos blancos, a veces ligeramente rosados con la edad, y numerosos estambres amarillos.

En otoño se forman escaramujos redondos de unos cinco a ocho milímetros de diámetro, de rojo intenso.

Dentro contienen muchos aquenios duros rodeados de pelos finos e irritantes.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Rosa multiflora no es nativa de California y que aparece en determinadas partes del estado.

Crece junto a setos antiguos, bordes forestales alterados y a veces en lugares húmedos donde las aves dispersan las semillas.

En el este de Estados Unidos es un arbusto muy invasor.

Sin embargo, en California su distribución es desigual y los grandes matorrales espinosos suelen pertenecer a otras rosas o a zarzamoras.

Puede haber ejemplares aislados junto a poblaciones del valle de Sacramento, pero no debe describirse como alimento silvestre permanente de todas las riberas.

Un arbusto situado en terreno privado pertenece a su propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante primavera aparecen los brotes finos nuevos y los folíolos blandos.

La floración abundante suele ocurrir a finales de primavera y comienzos de verano.

Después se forman escaramujos verdes al final del verano, que enrojecen durante otoño y a menudo permanecen sobre las ramas en invierno.

La pulpa de los pequeños frutos se ablanda especialmente después de periodos frescos.

Se descartan los escaramujos con manchas de podredumbre o moho.

Los brotes primaverales y los frutos otoñales son alimentos distintos, disponibles en etapas muy separadas del año.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Escaramujos completamente maduros. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo.

Tienen poca pulpa porque el interior contiene muchos aquenios y pelos.

Cada fruto se abre o se procesa cuidadosamente por un colador para obtener solamente la pulpa exterior roja y limpia, sin que lleguen pelos irritantes a la boca.

Hojas y extremos jóvenes tiernos. La misma fuente los enumera como partes comestibles crudas.

Se pueden picar finamente después de eliminar todas las espinas y los tejidos gruesos.

Los tallos y las hojas maduros y rígidos no son adecuados.

Las semillas tienen referencias alimentarias propias después de ciertos tratamientos, pero esta ficha no las incluye en una alimentación sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rosa rubiginosa y Rosa canina suelen tener menos flores en cada grupo y unas estípulas de otra forma.

La nativa Rosa californica produce flores rosadas mayores y suele formar grupos de arbustos a lo largo de los arroyos.

La rosa multiflora se distingue por sus numerosas flores blancas en una gran panícula, escaramujos pequeños y estípulas semejantes a peines.

Algunas rosas trepadoras ornamentales pueden presentar rasgos parecidos.

Sin escaramujos y sin observar las estípulas, la identificación puede ser poco fiable.

En todas las rosas los pelos interiores del escaramujo quedan fuera de la alimentación.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8730
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Rosa+multiflora
- https://www.invasivespeciesinfo.gov/terrestrial/plants/multiflora-rose

Rosa nutkana — flores rosadas grandes y escaramujos rojos

Rosa nutkana

En los bordes de bosques costeros del norte de California crece un rosal alto de flores grandes y rosa intenso.



Rosa nutkana, rosal silvestre grande con flores rosadas de cinco pétalos y grandes escaramujos redondos rojos

MeadowLore · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Durante verano se cubre de ovarios verdes y hacia otoño aparecen escaramujos redondos y rojos, algunos del tamaño de una ciruela pequeña.

Es Rosa nutkana, la rosa de Nootka, un arbusto nativo del noroeste del Pacífico.

Su pulpa exterior madura se ha comido cruda.



Rosa nutkana, rosal silvestre grande con flores rosadas de cinco pétalos y grandes escaramujos redondos rojos

Leslie Seaton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Los pétalos y los brotes jóvenes pelados también están descritos como alimentos sin fuego.

Lo fundamental es recordar que cada escaramujo contiene numerosos aquenios con pelos irritantes que no pueden comerse junto con la pulpa.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un rosal arbustivo caducifolio que a menudo alcanza dos o tres metros de altura y forma matorrales mediante nuevos brotes y retoños de raíz.

Las ramas son verdosas o rojizas y presentan espinas grandes y curvadas aisladas.

Con frecuencia se observan dos espinas cerca de la base de una hoja.

Las hojas son alternas y pinnadas, con cinco a siete folíolos ovalados y dentados.

El folíolo terminal suele ser el mayor.

Las flores son relativamente grandes para una rosa silvestre nativa.

Cinco pétalos simples y rosados rodean numerosos estambres amarillos.

La flor aparece aislada o en un pequeño grupo en el extremo de una rama y normalmente tiene un aroma agradable.

Después de marchitarse, el receptáculo floral aumenta de tamaño y se convierte en un escaramujo rojo, redondeado y carnoso, con restos de los sépalos.

Dentro hay aquenios duros cubiertos de pelos finos y rígidos.

Observar flores y frutos maduros sobre el mismo arbusto es mucho más útil para distinguir Rosa nutkana de otras rosas de California.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Rosa nutkana, incluida su variedad costera, es nativa de California.

Se encuentra principalmente en las regiones costeras del norte, bordes forestales húmedos, márgenes de arroyos y claros abiertos en los bosques.

California Flora Nursery señala su presencia en North Bay y su preferencia por una humedad moderada.

En la llanura cálida y seca del valle de Sacramento es menos habitual que Rosa californica junto a los ríos de tierras bajas.

Sus poblaciones naturales se encuentran con mayor probabilidad más al norte o a mayor altitud en el piedemonte.

Puede formar grupos grandes, pero la presencia de ramas espinosas no basta por sí sola para confirmar la especie.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera se despliegan nuevas hojas y crecen brotes tiernos.

En las regiones costeras moderadamente frescas las grandes flores rosadas aparecen normalmente a finales de primavera y durante junio y julio.

Después se desarrollan escaramujos verdes que enrojecen entre agosto y octubre.

Con las primeras noches frías, los frutos maduros se ablandan y a menudo se vuelven más dulces.

Las hojas caen gradualmente y algunos escaramujos permanecen sobre las ramas desnudas.

No es una baya disponible todo el año.

En primavera pueden comerse los pétalos y un brote blando pelado; en otoño, la pulpa exterior de un escaramujo completamente maduro.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa roja exterior de escaramujos maduros. Plants For A Future y University of Alaska Fairbanks Extension confirman su consumo crudo.

La pulpa debe separarse de la cavidad interior con todos los aquenios y los pelos rígidos.

No se pueden simplemente masticar junto con el fruto: los pelos irritan la boca y el aparato digestivo.

La capa comestible es relativamente fina, de sabor agridulce y en ocasiones algo astringente.

Si no se consiguen eliminar bien los pelos sin una herramienta apropiada, es preferible dejar el escaramujo.

Pétalos frescos. La fuente específica confirma también su consumo crudo.

Puede retirarse la base clara y algo amarga de cada pétalo.

Son pocos y aportan un aroma suavemente dulce, no una gran cantidad de alimento.

Brotes primaverales tiernos. La misma fuente describe el consumo crudo de su parte central blanda después de pelarla.

Los tallos viejos espinosos, las hojas y las raíces no están incluidos en esta lista alimentaria.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rosa californica puede tener varias flores menores en una inflorescencia y se diferencia por las espinas y la forma de los frutos.

Rosa woodsii tiene también flores rosadas parecidas.

Se necesita observar conjuntamente el tamaño y la posición de las flores, los sépalos y las espinas para determinar la especie.

No debe identificarse un arbusto sin flores ni frutos únicamente porque tenga espinas grandes.

En lugares cercanos puede crecer el roble venenoso.

Sus hojas trifoliadas no deben recogerse accidentalmente junto con los brotes de la rosa.

En zonas protegidas puede estar prohibido recolectar flores y frutos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7184
- https://www.calfloranursery.com/plants/rosa-nutkana/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+nutkana
- https://www.uaf.edu/ces/publications/database/food/wild-roses.php

Rosa pisocarpa — escaramujos rojos de valles forestales húmedos

Rosa pisocarpa

En los valles forestales frescos del norte de California, los arbustos bajos de rosas silvestres se cubren de pequeños frutos rojos durante el otoño.



Rosa pisocarpa, rosal silvestre de ramas arqueadas espinosas, hojas pinnadas, flores rosadas y pequeños escaramujos rojos

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En verano se abren flores rosa pálido sobre las mismas ramas.

Es Rosa pisocarpa, una rosa silvestre cuyos escaramujos pueden aprovecharse frescos, siempre que se separe su fina parte exterior comestible de los pelos irritantes del interior.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta caducifolia que normalmente forma un arbusto de hasta dos metros de altura, a veces algo mayor.

Los brotes son delgados, arqueados y espinosos, especialmente en las ramas jóvenes y cerca de los nudos.

Las hojas son compuestas: sobre un mismo eje aparecen varios folíolos ovalados de bordes dentados, frecuentemente entre cinco y siete.

En primavera el follaje nuevo es blando; después se vuelve más firme y oscuro.

Las flores suelen aparecer aisladas o en grupos pequeños, con cinco pétalos rosados y un centro visible formado por numerosos estambres.

Cuando caen los pétalos se desarrolla el receptáculo floral.

El «fruto» rojo maduro de la rosa es, en sentido botánico, un hipanto que contiene numerosas pequeñas frutas verdaderas, duras, y pelos finos y punzantes.

Estos pelos importan para su consumo: no deben tragarse.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Rosa pisocarpa está registrada en California en laderas sombreadas, junto a arroyos, en bordes húmedos de bosques y en comunidades del piedemonte.

Es una especie nativa del oeste de Norteamérica.

No debe esperarse encontrarla por todas partes en los barrios calurosos y secos de la llanura de Sacramento.

Las oportunidades de verla son mayores en lugares forestales frescos y húmedos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La floración comienza hacia finales de primavera y continúa durante verano, especialmente en las zonas montañosas más elevadas.

Los escaramujos rojos suelen madurar entre agosto y octubre.

Algunos frutos tardíos pueden permanecer sobre las ramas después de que desciendan las temperaturas.

Para comerlos frescos se eligen únicamente frutos de color completo, sanos y blandos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa exterior de un escaramujo maduro. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de los frutos de Rosa pisocarpa.

Sin embargo, la pulpa es relativamente escasa y debajo de ella hay numerosos aquenios duros y pelos.

La parte segura es únicamente la envoltura roja exterior después de limpiarla.

Es conveniente abrir el fruto y retirar completamente la parte central sin mezclar los pelos con la comida.

Otras partes del rosal. Existen descripciones de distintos usos de las rosas silvestres, pero no significan que las hojas, las raíces o los frutos inmaduros de esta especie puedan comerse crudos sin confirmación.

La principal parte alimentaria cruda respaldada en esta ficha es la pulpa del escaramujo maduro.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California también crecen Rosa californica, Rosa gymnocarpa y otras rosas nativas.

Pueden producir frutos rojos parecidos, pero difieren en el número y forma de los folíolos, las espinas, los pedicelos, los sépalos y el hábitat.

Una flor de cinco pétalos y una hoja compuesta dentada permiten reconocer el género, pero no siempre la especie.

Los pelos del interior del escaramujo irritan las mucosas y el intestino.

Si no es posible retirarlos cuidadosamente junto con todos los aquenios duros, el fruto no debe comerse crudo.

FUENTES

- Calflora, Rosa pisocarpa: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7186
- Plants For A Future, Rosa pisocarpa: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+pisocarpa
- Flora of North America, Rosa, identificación botánica: https://floranorthamerica.org/Rosa

Rosa rubiginosa — hojas con aroma a manzana y pétalos crudos

Rosa rubiginosa

Entre las rosas silvestres de laderas frescas y antiguos pastizales destaca un arbusto de olor inesperado: basta frotar suavemente una hoja para percibir un aroma a manzana verde.



Rosa rubiginosa, arbusto espinoso de hojas compuestas con glándulas aromáticas, flores rosadas y escaramujos rojos

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es Rosa rubiginosa, la rosa eglanteria o sweetbriar.

Sus pequeñas flores rosadas aparecen en la época cálida y en otoño permanecen los frutos rojos.

En esta especie está confirmado el consumo crudo de los pétalos y de los brotes muy jóvenes.

Los frutos, en cambio, están documentados principalmente como alimento después de cocinarlos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio bastante alto y denso, frecuentemente de uno a dos metros y medio, con brotes largos y espinosos.

Las espinas suelen ser curvadas y a veces aparecen en parejas cerca de las hojas.

Cada hoja compuesta está formada normalmente por cinco a siete folíolos redondeados y dentados.

El envés está cubierto de pequeñas glándulas que producen su característico aroma a manzana.

La cara superior de los folíolos es verde y ligeramente brillante.

Las flores son rosadas, de unos tres a cinco centímetros de diámetro, con cinco pétalos y estambres dorados.

En la base de cada pétalo hay una zona más clara.

Después de florecer se forman escaramujos rojos, redondeados u ovalados.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra esta especie como introducida, con centenares de observaciones en California.

Puede encontrarse en laderas alteradas, bordes forestales, márgenes de carreteras y setos antiguos, a menudo en las franjas costeras y de piedemonte más frescas.

No es una planta alimentaria característica de los desiertos ni un arbusto masivo de la llanura urbana de Sacramento.

Las plantas próximas a pastizales utilizados por ganado o a autopistas pueden estar contaminadas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas y los brotes tiernos aparecen en primavera después de las lluvias invernales.

La floración suele corresponder a finales de primavera y verano.

Los escaramujos rojos se desarrollan durante la segunda mitad de verano y permanecen hasta otoño.

Tras los primeros días fríos algunos frutos se ablandan.

Los brotes jóvenes que pueden comerse son una etapa muy breve.

En cuanto el brote se lignifica y se cubre de espinas rígidas, deja de ser adecuado para comerlo crudo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pétalos florales. Plants For A Future confirma expresamente que los pétalos de Rosa rubiginosa se pueden comer crudos.

Se retira la parte blanca y amarga de su base.

Tienen un sabor delicado y un aroma floral, apropiados para pequeñas adiciones a alimentos fríos.

Brotes recién nacidos. La misma fuente señala como alimento crudo los brotes que acaban de emerger del suelo en primavera.

Deben ser extremadamente jóvenes y blandos, sin tejidos leñosos ni espinas.

Los escaramujos no están incluidos como alimento crudo confirmado. Para esta especie, Plants For A Future describe sus frutos como alimento cocinado.

Por ello, este atlas no presenta los escaramujos como parte cruda aprobada.

En cualquier caso, nunca deben ingerirse los aquenios ni los pelos irritantes del interior.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rosa canina se parece mucho por sus flores y frutos, pero sus hojas no desprenden un aroma a manzana tan acusado.

Otras rosas nativas de California tienen también flores rosadas y espinas curvadas.

Para identificar la eglanteria son importantes las glándulas del envés, el olor, la forma de las espinas y los sépalos.

No se debe probar un brote de una planta espinosa desconocida.

Antes es necesario comprobar todo el conjunto de caracteres.

FUENTES

- Calflora — Rosa rubiginosa: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11057
- Plants For A Future — Rosa rubiginosa: https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Rosa+rubiginosa

Rosa rugosa — escaramujos carnosos y hojas muy arrugadas

Rosa rugosa

En un jardín cercano al océano puede verse un arbusto denso y espinoso de flores grandes y rosa intenso y hojas que parecen cubiertas de pequeñas arrugas.



Rosa rugosa, arbusto espinoso de hojas profundamente arrugadas, flores rosa intenso y escaramujos grandes redondos rojos

TomiUSM · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En otoño maduran en lugar de las flores unos frutos rojos grandes, redondeados, que recuerdan a tomates pequeños.

Es Rosa rugosa, un rosal originario de Asia que aparece muy ocasionalmente en California fuera de las plantaciones.

Cada escaramujo contiene bastante pulpa en comparación con otros rosales silvestres.

Resulta cómodo para comerlo crudo siempre que se retiren por completo los aquenios y los pelos irritantes.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, normalmente de uno a dos metros de altura, que se extiende mediante brotes subterráneos.

Los tallos son robustos y están densamente cubiertos de espinas rectas de diversos tamaños.

Entre las espinas grandes aparecen multitud de agujas muy finas.

Las hojas son compuestas, normalmente con cinco a nueve folíolos ovalados de margen dentado y nervaduras profundamente hundidas.

Su superficie es rugosa y arrugada, uno de los rasgos principales de la especie.

Las flores son grandes, solitarias o poco numerosas, rosadas, púrpuras o blancas, con cinco pétalos anchos y estambres amarillos.

Los escaramujos son redondos y algo achatados, rojo vivo o anaranjados, por lo general mayores que los de las rosas nativas de California.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Rosa rugosa como arbusto no nativo y recoge solamente unas pocas observaciones naturalizadas en el estado, en Sonoma y Yolo.

La mayor parte de las plantas que se ven en California son ejemplares de jardín y paisajismo.

Tolera mejor el viento y la sal que muchos rosales ornamentales y por ello se planta cerca de la costa.

También crece en lugares soleados con suelo bien drenado.

No puede presentarse como una planta alimentaria silvestre abundante del valle de Sacramento.

En las plantaciones privadas los frutos pertenecen al propietario.

Los arbustos tratados con productos químicos no son adecuados para comer.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En un clima suave la floración comienza a finales de primavera y con frecuencia continúa en verano.

Ya en agosto pueden aparecer frutos muy coloridos.

La maduración principal suele corresponder a agosto, septiembre y octubre.

A veces un mismo arbusto muestra flores, ovarios verdes y frutos rojos simultáneamente.

Un escaramujo maduro se vuelve rojo intenso y su pared gruesa es más blanda que la de un fruto verde.

Después de las primeras noches frías puede ablandarse y endulzarse algo más.

No deben recogerse frutos con moho o podredumbre.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa de escaramujos maduros. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Rosa rugosa y destaca su gruesa pared carnosa.

Se abre el fruto y se retiran minuciosamente todos los aquenios duros y la capa entera de pelos pequeños del interior.

Después se come únicamente la pulpa roja limpia, sola o convertida en un puré frío.

Una gran cantidad de pelos finos puede irritar la boca y el aparato digestivo.

Pétalos florales. También están documentados como alimentos crudos.

Se retira la parte blanquecina y amarga de su base.

Brotes jóvenes excluidos. La descripción alimentaria específica encontrada propone cocerlos.

Por tanto, no se incluyen aquí en la alimentación cruda.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rosa canina y Rosa rubiginosa tienen hojas más lisas, sin una rugosidad tan pronunciada, y normalmente escaramujos más alargados.

Los rosales nativos de California suelen presentar flores menores y una capa de pulpa mucho más fina en el fruto.

Los caracteres principales de Rosa rugosa son la combinación de grandes espinas y numerosas agujas finas, hojas muy arrugadas, flores grandes y escaramujos carnosos y achatados.

No deben comerse frutos de rosales ornamentales si se desconoce si fueron tratados con insecticidas sistémicos.

Que la pulpa exterior sea comestible no significa que sea seguro masticar los aquenios y los pelos interiores.

FUENTES

- Calflora — Rosa rugosa: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9406
- Calflora — observaciones por condado: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=9406
- Plants For A Future — Rosa rugosa: https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Rosa+rugosa
- University of Alaska Cooperative Extension — Wild Roses: https://www.uaf.edu/ces/publications/database/food/wild-roses.php

Rosa spithamea — rosa baja de escaramujos anaranjados

Rosa spithamea

En laderas costeras abiertas y comunidades de matorral de California crece una rosa silvestre baja que apenas sobresale entre las hierbas.

Durante verano abre flores rosadas sencillas y más tarde produce pequeños escaramujos anaranjados o rojos.

Es Rosa spithamea, también conocida como rosa de Sonoma, una de las especies nativas de California.

La parte comestible de sus frutos es la pulpa exterior blanda de un escaramujo completamente maduro, no los aquenios duros ni los pelos irritantes del interior.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio de poca altura, normalmente de quince a sesenta centímetros, a veces con brotes arqueados más largos.

Sus tallos son finos, con numerosas espinas en forma de aguja, rectas o ligeramente curvadas.

Las hojas son alternas e imparipinnadas, generalmente con cinco a siete folíolos ovalados pequeños de borde dentado.

Las flores nacen aisladas o en pequeños grupos y presentan cinco pétalos rosados y estambres amarillos en el centro.

Cada flor mide varios centímetros de anchura.

Después de la polinización se forma un escaramujo redondo u ovoide, un hipanto naranja rojizo.

Los sépalos suelen permanecer en su extremo.

La superficie puede mostrar pequeños pelos glandulares.

En el interior hay aquenios rodeados de pelos rígidos e irritantes.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Rosa spithamea una especie endémica de California.

Los registros se encuentran en zonas costeras y septentrionales, incluidos Marin, Sonoma, Santa Cruz y San Luis Obispo, además de ciertos condados del piedemonte.

Habita matorrales costeros, bordes forestales soleados, praderas y zonas de suelo alterado.

No forma matorrales por todas partes en la llanura cálida del valle de Sacramento.

Sus pequeñas agrupaciones pueden dañarse fácilmente al recolectar sin cuidado, especialmente en áreas costeras protegidas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera aparecen las hojas dentadas.

Las flores rosadas suelen abrirse a finales de primavera y durante verano, aunque las fechas dependen de la proximidad del océano.

Los frutos pequeños empiezan a colorearse hacia finales de verano y maduran completamente en otoño.

En ocasiones permanecen en las ramas después de que baje la temperatura.

Para comerlos crudos deben tener una coloración uniforme y estar suficientemente blandos.

No se utilizan frutos secos, ennegrecidos, enmohecidos ni aquellos que solo se desprenderían dañando la rama.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo la pared exterior carnosa de un escaramujo maduro. Las fuentes naturalistas regionales confirman que la pulpa externa de las rosas silvestres de California es comestible.

En Rosa spithamea es especialmente importante no extender esa comestibilidad a los aquenios ni a los pelos internos.

Se corta el fruto pequeño, se eliminan por completo los aquenios y todos los pelos erizados que los rodean y después se come la pulpa blanda limpia.

Su sabor suele ser ácido o ligeramente agridulce.

La cantidad de pulpa es pequeña.

Si no es posible separar cuidadosamente los pelos, no se come el fruto.

Las ramas, hojas y raíces no son alimentos en esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rosa californica suele ser mucho más alta, forma ramas vigorosas y crece a menudo junto al agua.

En Rosa gymnocarpa los sépalos se desprenden con frecuencia del escaramujo joven, mientras que en Rosa spithamea normalmente permanecen.

California Native Plant Society destaca otras diferencias: la rosa baja tiene espinas finas y rectas y en ocasiones una superficie glandular en el hipanto, mientras que Rosa californica presenta espinas más gruesas y curvadas.

No se debe determinar la especie observando un único fruto rojo.

Los pequeños pelos internos son peligrosos para las mucosas independientemente de la especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7187
- https://cnpsslo.org/wp-content/uploads/2022/10/1122-obispoensis-newsletter-california-native-plant-society-slo.pdf
- https://data.sacriver.org/assets/f1cb2bcf8cda9dd924d396b652b39c3/application/pdf/WhiskeytownEnvirSchool_Naturalist_Guide.pdf

Rosa woodsii subsp. ultramontana — escaramujos del este de Sierra

Rosa woodsii ssp. ultramontana

En las praderas de montaña y junto a los arroyos de la vertiente oriental de Sierra Nevada crecen a veces arbustos espinosos de hojas delicadas y flores rosadas de cinco pétalos.



Rosa woodsii subsp. ultramontana, rosal de montaña de flores rosadas, hojas pinnadas y escaramujos rojos con sépalos

Stickpen · CC0 · Wikimedia Commons

Hacia finales de verano aparecen pequeños escaramujos rojos sobre sus ramas.

Es Rosa woodsii ssp. ultramontana, una forma nativa californiana de la rosa de Woods.

La pulpa exterior completamente madura, los pétalos frescos y los brotes tiernos pelados de primavera están descritos como alimentos crudos para la especie Rosa woodsii.



Rosa woodsii subsp. ultramontana, rosal de montaña de flores rosadas, hojas pinnadas y escaramujos rojos con sépalos

Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, cada escaramujo contiene aquenios rodeados de numerosos pelos irritantes que no deben tragarse junto con la pulpa.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio, a menudo de medio metro a dos metros de altura, con numerosas ramas erectas o arqueadas.

Los brotes jóvenes rojizos presentan espinas fuertes, a veces por parejas en la base de las hojas; algunos tallos también tienen púas pequeñas.

Las hojas son alternas y pinnadas, generalmente de cinco a siete folíolos pequeños y dentados.

La cara superior es verde y el envés, más pálido.

A finales de primavera y durante verano se desarrollan flores rosadas en los extremos de las ramas, solitarias o en pequeños grupos.

Cada flor tiene cinco pétalos, numerosos estambres amarillos y sépalos verdes.

Después de florecer, el receptáculo carnoso crece y se transforma en un escaramujo rojo redondo u ovalado con restos de sépalos en su extremo.

Dentro no hay un único hueso, sino numerosos aquenios duros rodeados de pelos pequeños y rígidos.

En otoño las hojas amarillean y caen, pero algunos frutos rojos permanecen después de las primeras noches frías.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Rosa woodsii ssp. ultramontana como arbusto nativo de California, con observaciones en Mono, Inyo, Modoc, Plumas, Lassen, El Dorado, Alpine y otros condados de montaña.

Vive en bosques mixtos de coníferas, depresiones húmedas, praderas montañosas y espacios abiertos del piedemonte.

No es tan común en el centro del valle de Sacramento como Rosa californica en las riberas de las tierras bajas.

Los distintos taxones infraespecíficos de Rosa woodsii no tienen áreas de distribución idénticas.

Un registro botánico de la especie en otra región de Estados Unidos no demuestra que se trate de la subespecie californiana ultramontana.

En un lugar adecuado pueden formarse matorrales, pero las aves y los mamíferos consumen rápidamente sus frutos pequeños.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los brotes jóvenes y tiernos aparecen con el calentamiento primaveral y después del deshielo.

La floración montañesa suele observarse de mayo a julio, más tarde a mayor altitud.

Los escaramujos verdes crecen durante verano y se enrojecen poco a poco.

Plants For A Future sitúa la maduración de Rosa woodsii entre agosto y octubre; después de las primeras noches frescas la pulpa puede ablandarse.

La capa comestible cruda es fina con independencia del tamaño del fruto.

Los escaramujos viejos que han permanecido durante invierno pueden desarrollar moho o una corteza reseca.

Por eso el color rojo, por sí solo, no garantiza su buen estado.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Solo pulpa exterior de un escaramujo maduro. Plants For A Future confirma el consumo crudo de frutos de Rosa woodsii.

Se separa cuidadosamente la pulpa roja de la cavidad interior.

Hay que retirar por completo los aquenios y, especialmente, los pelos irritantes que los rodean.

Pueden lesionar las mucosas de la boca y provocar irritación digestiva.

Si no se dispone de herramientas para obtener pulpa completamente limpia, es mejor dejar el fruto.

Su sabor es agridulce, en ocasiones más agradable después de las primeras noches frescas.

Pétalos rosados frescos. La fuente específica de Rosa woodsii también documenta su consumo crudo.

Se puede retirar la base blanca y algo amarga y conservar la parte coloreada y tierna.

Se utilizan porciones pequeñas, sin recoger todas las flores de un arbusto.

Brotes primaverales tiernos pelados. Su consumo crudo también está documentado para la especie Rosa woodsii.

Se utiliza exclusivamente el interior joven y blando después de retirar la superficie espinosa.

Las ramas viejas, las hojas, las raíces y los pelos del interior del fruto no son alimentos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rosa nutkana, descrita por separado, suele presentar flores grandes y solitarias y otra disposición de espinas y sépalos.

Rosa californica suele formar matorrales densos junto a los ríos y florecer en grupos rosados a menor altitud.

Las formas californianas de Rosa woodsii pueden diferir en el tamaño de las flores, los folíolos y la pubescencia.

La identificación segura de la subespecie puede exigir una clave botánica.

No debe aplicarse automáticamente este nombre a cualquier rosal de flor rosada y escaramujos rojos.

Incluso en una planta correctamente identificada siguen siendo peligrosos los pelos internos.

No se recolectan alimentos de rosales de jardín tratados con pesticidas ni junto a matorrales entrelazados de roble venenoso.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11996
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7188
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+woodsii

Rosmarinus officinalis — hojas aromáticas de arbusto perenne

Rosmarinus officinalis

En un talud seco y soleado o junto a una cerca antigua puede sobrevivir un arbusto perenne y denso de hojas muy estrechas.



Rosmarinus officinalis, arbusto aromático de hojas opuestas muy estrechas, verde oscuras arriba y blancuzcas abajo, y flores azul pálido

Daniel VILLAFRUELA · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Al frotarlas entre los dedos desprenden inmediatamente un intenso aroma resinoso y especiado.

Durante la época fresca del año pueden abrirse pequeñas flores azul pálido entre el follaje.

Es el romero, conocido también por su nombre científico actual, Salvia rosmarinus.



Rosmarinus officinalis, arbusto aromático de hojas opuestas muy estrechas, verde oscuras arriba y blancuzcas abajo, y flores azul pálido

IndigoTardigrade · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas jóvenes pueden usarse crudas como condimento, pero no como alimento vegetal principal.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto leñoso perenne de treinta centímetros a uno y medio o dos metros de altura; algunas formas rastreras son considerablemente más bajas.

Los brotes se ramifican mucho.

Los jóvenes están cubiertos de pelos cortos y en las ramas viejas la corteza es marrón grisácea y agrietada.

Las hojas son opuestas, estrechas y lineares, generalmente de uno a cuatro centímetros de longitud.

Sus bordes están curvados hacia abajo.

La cara superior es verde oscura y brillante, mientras el envés es blanquecino debido a su densa pubescencia.

Las flores se disponen en grupos pequeños en las axilas de las hojas de los brotes superiores.

Su corola es bilabiada, azul claro, lila o en ocasiones blanca, con estambres sobresalientes.

Después de la floración se forman pequeños frutos secos en forma de núculas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Rosmarinus officinalis, el antiguo nombre científico de Salvia rosmarinus, como arbusto no nativo con más de cien observaciones fuera de cultivo.

Las plantas se escapan con más frecuencia de jardines de los condados costeros del sur de California y del área de la bahía, donde soportan bien el verano seco.

En el valle de Sacramento se cultiva ampliamente en jardines, pero los matorrales silvestres independientes no aparecen por todas partes.

En taludes secos y antiguos algunos arbustos sobreviven sin riego.

Muchas plantaciones ornamentales urbanas reciben tratamientos fitosanitarios, de modo que sus hojas no son adecuadas para comer.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Como las hojas son perennes, están físicamente presentes durante gran parte del año.

Sin embargo, las puntas nuevas más tiernas y aromáticas se desarrollan después de las lluvias de invierno y con el calentamiento primaveral.

En un clima suave la floración puede comenzar en invierno, continuar en primavera y, en ocasiones, repetirse durante otoño.

Durante el verano caluroso los brotes jóvenes se endurecen y las hojas desprenden más aroma resinoso.

Para comer crudas se eligen unas pocas hojas pequeñas y tiernas de un arbusto limpio e identificado con seguridad.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future y otras fuentes botánicas alimentarias confirman su uso fresco como condimento.

Por su textura densa y coriácea, conviene picarlas muy finamente o triturarlas con un poco de agua fría para dar aroma a una comida ya preparada.

Bastan unas pocas hojas.

En cantidades grandes el sabor es demasiado resinoso y puede irritar el estómago.

También pueden secarse ramitas enteras a la sombra, sin calentamiento.

Después se retiran las hojas secas y se utilizan en porciones pequeñas.

El aceite esencial concentrado de romero no equivale a las hojas alimentarias y no debe ingerirse con este propósito.

Las ramas leñosas y las raíces no se utilizan.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La lavanda Lavandula angustifolia tiene también hojas estrechas y olor intenso, pero normalmente son más plateadas y sus flores aparecen en espigas terminales alargadas.

La especie nativa Trichostema lanceolatum tiene también hojas aromáticas, pero es anual y presenta flores violetas diferentes.

Las acículas de los pinos crecen en fascículos sobre ramas de coníferas.

El romero, en cambio, es un arbusto con flores, hojas opuestas y corolas bilabiadas.

No debe identificarse un condimento comestible únicamente por la semejanza de su olor.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8619
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rosmarinus+officinalis
- https://powo.science.kew.org/

Rubus armeniacus — zarzamora invasora de frutos negros

Rubus armeniacus

A lo largo de los ríos y canales de riego de California se extienden grandes arcos de tallos de zarzamora.



Rubus armeniacus, zarzamora muy espinosa de tallos robustos angulosos, hojas con cinco folíolos y moras negras brillantes

Sarah Stierch (Missvain) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Durante verano, entre flores blancas y rosadas, aparecen frutos primero verdes, después rojos y finalmente negros y brillantes.

Es Rubus armeniacus, la zarzamora del Himalaya, una especie introducida.

Puede resultar muy abundante, especialmente junto al agua, y forma matorrales casi impenetrables.



Rubus armeniacus, zarzamora muy espinosa de tallos robustos angulosos, hojas con cinco folíolos y moras negras brillantes

Forest and Kim Starr · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Su principal parte alimentaria son los frutos maduros y jugosos, que no necesitan calentarse.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El arbusto adulto se compone de tallos de vida bienal.

Durante el primer año, el brote nuevo crece rápidamente, se alarga varios metros y se arquea.

Si su punta entra en contacto con el suelo, puede echar raíces.

Durante el segundo año aparecen ramas laterales con flores.

A diferencia de los tallos finos y rastreros de la zarzamora nativa de California, los tallos principales de Rubus armeniacus son fuertes, a menudo angulosos en sección transversal y con grandes espinas rígidas y curvadas.

En los tallos largos nuevos, las hojas están compuestas normalmente por cinco folíolos dentados que parten de un pecíolo común.

En las ramas fructíferas cortas suelen tener tres folíolos.

La cara superior de las hojas es verde y el envés, notablemente más claro, a veces casi grisáceo.

Las flores aparecen en racimos abiertos, cada una con cinco pétalos blancos o ligeramente rosados y numerosos estambres.

El fruto no es una sola baya, sino un conjunto de pequeñas drupas jugosas unidas en una estructura redondeada o alargada.

Durante la maduración pasa del verde al rojo y después al negro casi completo.

El fruto totalmente maduro suele ser blando y desprenderse con facilidad del pedúnculo.

Dentro de cada pequeña drupa hay una semilla.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM considera la zarzamora del Himalaya una de las zarzamoras introducidas más agresivas de California.

Crece en valles, bosques costeros y ribereños, junto a arroyos, en bordes de campos y carreteras y sobre terrenos alterados.

Se desarrolla especialmente bien donde se conserva agua durante la sequía estival, por ejemplo junto a canales y riberas, incluido el Valle Central.

En un lugar adecuado sus tallos cubren arbustos, cercas y árboles jóvenes.

Que forme matorrales no significa que sea una zarzamora nativa.

Rubus armeniacus llegó al oeste de Norteamérica desde fuera, mientras Rubus ursinus es nativa de California.

Ambas producen frutos maduros comestibles, pero es útil aprender a distinguirlas.

En un lugar abierto extremadamente seco y sin humedad adicional, una cosecha abundante es menos probable que junto a un arroyo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En invierno permanecen las bases perennes y los tallos del año anterior, pero no hay bayas frescas.

Durante primavera, aproximadamente entre marzo y mayo, comienzan a crecer nuevos tallos verdes y hojas.

Las flores aparecen desde primavera y pueden continuar durante verano en distintas regiones de California.

USDA Forest Service describe un periodo amplio de floración en el estado.

Después, los frutos verdes se vuelven rojos gradualmente.

La cosecha principal de moras negras suele darse entre julio y septiembre.

En la costa fresca y lugares húmedos la maduración puede prolongarse hasta otoño.

En agosto pueden coexistir frutos rojos y negros maduros sobre el mismo arbusto.

Las moras secadas sin calor permanecen disponibles después de la temporada, pero representan una reserva, no una nueva fructificación.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Moras negras completamente maduras. Es la parte alimentaria mejor confirmada.

UC IPM señala expresamente la comestibilidad de los frutos de las zarzamoras silvestres, incluida Rubus armeniacus.

Los frutos blandos y totalmente negros pueden comerse frescos.

Pueden ser dulces y algo ácidos.

Su sabor cambia entre frutos madurados al sol, bajo sombra o después de la lluvia.

Una mora roja todavía no está plenamente madura y resulta notablemente más ácida.

Moras machacadas. Los frutos maduros pueden aplastarse sin calentarlos y comerse como una mezcla fresca.

Añadir agua la hace más líquida, pero sigue siendo una preparación de mora cruda.

Las frutas delicadas soportan mal los viajes prolongados y se estropean rápidamente.

Una parte de la cosecha plenamente madura puede secarse de forma natural en un lugar limpio y protegido de los insectos.

Si aparece moho, no se utiliza esa reserva.

Los brotes y hojas primaverales sirven aquí para reconocer la especie.

La confirmación de la comestibilidad de las moras no debe extenderse automáticamente a todas las partes verdes crudas.

Las espinas grandes y los frutos delicados obligan a recolectar con cuidado.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La zarzamora nativa Rubus ursinus tiene normalmente tallos más delgados y rastreros y frecuentemente hojas de tres folíolos.

La zarzamora del Himalaya presenta tallos jóvenes más fuertes, angulosos y normalmente con cinco folíolos.

Rubus laciniatus, otra zarzamora presente en California, se distingue por sus folíolos profundamente divididos, muy diferentes de los folíolos anchos y dentados de Rubus armeniacus.

La identificación es más fiable al combinar tallos maduros, espinas, hojas, flores y frutos.

En las proximidades puede crecer el roble venenoso Toxicodendron diversilobum.

Sus hojas trifoliadas pueden entrelazarse con las zarzamoras, pero no tiene sus tallos espinosos característicos ni frutos compuestos negros.

No deben agarrarse ramas desconocidas ni recoger moras entrelazadas con él.

Tampoco son apropiados para comer crudos los arbustos junto a carreteras, zonas tratadas con herbicidas o canales contaminados.

FUENTES

University of California IPM — Wild Blackberries, especies y frutos maduros comestibles: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/wild-blackberries/ USDA Forest Service — Rubus armeniacus, morfología, ecología y temporada: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubspp Calflora — Rubus armeniacus en California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10319 Oregon State University — Rubus armeniacus, hojas, tallos y frutos: https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/rubus-armeniacus

Rubus idaeus subsp. strigosus — frambuesa roja americana

Rubus idaeus subsp. strigosus

En un bosque fresco del norte o en una montaña, tras abrirse un pequeño claro entre los árboles, pueden aparecer tallos finos y espinosos de frambuesa.



Rubus idaeus subsp. strigosus, frambueso de tallos finamente espinosos, hojas con envés claro y frutos rojos huecos al desprenderse

Douglas Goldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En primavera llevan flores blanquecinas discretas y durante verano brillan frutos rojos entre sus hojas compuestas.

En la frambuesa roja americana nativa, los frutos maduros se desprenden fácilmente del receptáculo floral, dejando una cavidad interior.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perenne de brotes subterráneos y tallos aéreos que normalmente viven dos temporadas.



Rubus idaeus subsp. strigosus, frambueso de tallos finamente espinosos, hojas con envés claro y frutos rojos huecos al desprenderse

Bartosz Cuber · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Los tallos nuevos son largos, rectos o ligeramente arqueados, cubiertos de pequeñas cerdas y espinas finas.

Las hojas son compuestas, con frecuencia de tres o cinco folíolos dentados.

El envés es bastante más claro y a menudo está densamente cubierto de una pubescencia blanquecina.

Ese rasgo se refleja en el nombre inglés grayleaf raspberry.

Las flores son blancas, con cinco pétalos.

El fruto en desarrollo está formado por numerosas drupas pequeñas y jugosas: primero es verde, después rosado y finalmente rojo intenso.

La frambuesa madura se separa del receptáculo central blanquecino.

Por eso el fruto recogido queda hueco en su interior.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Kew y Calflora confirman que Rubus idaeus subsp. strigosus es una subespecie nativa de California.

Sin embargo, sus registros naturales son escasos.

No debe considerarse un arbusto común del valle de Sacramento.

Está relacionada con lugares septentrionales y montañosos frescos, bordes forestales, claros húmedos y zonas que han quedado abiertas tras alteraciones del dosel.

Muchos grandes matorrales de frambuesa próximos a asentamientos pueden ser de origen cultivado o mixto.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los primeros brotes aparecen en primavera después del deshielo y cuando el suelo recibe suficiente humedad.

La floración corresponde a finales de primavera y comienzos de verano, más tarde en las montañas altas.

Los frutos suelen madurar en julio y agosto o durante septiembre en lugares frescos.

Un mismo arbusto no madura todos sus frutos a la vez.

Junto a frambuesas blandas completamente maduras se encuentran otras rosadas y firmes.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. USDA Forest Service confirma el consumo tradicional de la frambuesa roja americana fresca.

Una frambuesa blanda y rojo escarlata es dulce con un punto ácido.

Puede comerse inmediatamente después de recogerla, siempre que el lugar esté limpio y la especie identificada.

Con los frutos maduros se puede preparar una mezcla machacada en frío o secar una parte de la cosecha sin calentamiento.

Las frambuesas inmaduras y duras son mucho más ácidas.

No debe darse por hecho que las hojas y los brotes jóvenes de esta subespecie pueden comerse crudos solo porque existan tales usos para otras especies de Rubus.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La frambuesa negra occidental Rubus leucodermis produce frutos maduros de color púrpura oscuro y suele tener tallos azulados por una película cerosa.

En las zarzamoras Rubus ursinus y R. armeniacus, el fruto recogido normalmente conserva dentro un receptáculo claro.

La frambuesa roja silvestre puede parecerse a variedades de jardín.

Por ello, no siempre es posible determinar el origen de una planta mediante una sola fruta.

El roble venenoso Toxicodendron diversilobum puede tener hojas trifoliadas, pero carece de los tallos espinosos típicos de frambuesa y de sus frutos compuestos de drupas rojas.

FUENTES

- Kew POWO — Rubus idaeus subsp. strigosus: https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:223189-2
- USDA Forest Service FEIS — Rubus idaeus: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubida
- Calflora — Rubus idaeus subsp. strigosus: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10322

Rubus laciniatus — zarzamora de hojas profundamente recortadas

Rubus laciniatus

En los valles húmedos y bordes de bosque de California puede encontrarse una zarzamora espinosa cuyas hojas parecen recortadas en figuras estrechas de dientes afilados.



Rubus laciniatus, zarzamora espinosa con folíolos estrechos profundamente recortados, flores blancas y moras negras

Meggar · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Entre ellas maduran durante verano frutos compuestos firmes que pasan del rojo al negro.

Es Rubus laciniatus, una zarzamora introducida de hojas laciniadas.

Pertenece al mismo grupo alimentario que otras zarzamoras, pero destaca por la forma excepcionalmente dividida de sus hojas.



Rubus laciniatus, zarzamora espinosa con folíolos estrechos profundamente recortados, flores blancas y moras negras

Agnieszka Kwiecień (Nova) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perenne cuyos tallos largos suelen vivir dos años.

Durante el primero crecen desde las raíces tallos fuertes y arqueados que llevan hojas y espinas.

Pueden alcanzar varios metros y descansar sobre los arbustos vecinos.

Durante el segundo año aparecen ramas laterales floríferas.

Después de fructificar, el tallo antiguo muere gradualmente.

Las hojas tienen varios folíolos separados, normalmente cinco en los tallos largos jóvenes y tres en las ramas fructíferas.

Pero cada folíolo está muy profundamente recortado y dentado, por lo que parece casi de encaje.

Los bordes son agudos y los lóbulos alargados.

Esa forma es el principal carácter externo.

Sobre los tallos hay espinas en forma de gancho.

Las flores se parecen a las de otras zarzamoras: blancas o rosa pálido, con cinco pétalos y numerosos estambres.

Cada flor produce un fruto compuesto de pequeñas drupas.

Los frutos jóvenes son verdes, después rojos y, al madurar, negros y blandos.

Al sol suelen ser mayores y más dulces que en la sombra profunda.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Rubus laciniatus en California como arbusto no nativo escapado de cultivo.

USDA Forest Service lo describe en bordes de bosque alterados, matorrales húmedos, cercanías de carreteras y cursos de agua, sobre todo en regiones que reciben suficiente precipitación.

Hay registros en condados septentrionales y de piedemonte, incluidos Placer, Butte, El Dorado y Shasta.

No está tan extendida como la zarzamora del Himalaya Rubus armeniacus.

En algunos lugares forma agrupaciones visibles y en otros casi no aparece.

En la calurosa llanura de Sacramento necesita humedad continua o agua subterránea cercana para mantener su verdor.

En lugares abiertos secos, la fructificación es menos fiable.

Los matorrales de terrenos privados y zonas agrícolas tratadas no son lugares de libre recolección.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante primavera, aproximadamente de marzo a mayo, los tallos vivos antiguos producen hojas y ramas floríferas y desde la base surgen brotes nuevos.

La floración ocurre normalmente a finales de primavera y comienzos de verano, aunque puede desplazarse en zonas frescas.

Después de las flores se desarrollan frutos verdes que posteriormente enrojecen.

La principal etapa de frutos negros y blandos es de julio a septiembre, a veces algo antes o después según la región.

En otoño los tallos nuevos todavía pueden permanecer verdes, pero los frutos maduros son menos frecuentes.

En invierno quedan las ramas espinosas y no hay cosecha fresca de moras.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos negros completamente maduros. North Carolina State University Extension confirma expresamente que las moras de Rubus laciniatus se comen crudas.

Es la principal parte alimentaria sin fuego de esta planta.

La pulpa es jugosa y agridulce, con pequeñas semillas duras dentro de cada drupa.

Es preferible recoger el fruto cuando se haya vuelto totalmente negro y blando y se separe con facilidad del pedúnculo.

Moras frescas machacadas. Se pueden comer inmediatamente o triturarse en una mezcla fría.

Se estropean rápidamente, sobre todo con calor.

No se utilizan frutos con moho, señales de fermentación u olor dudoso.

El secado natural es posible, pero una mora tierna y jugosa necesita protección contra insectos y debe secarse por completo.

Esto no garantiza el almacenamiento prolongado de toda la cosecha recogida.

Las flores, hojas y brotes jóvenes ayudan a identificar la especie.

En ciertas especies de Rubus existen testimonios de brotes tiernos pelados comestibles, pero no deben trasladarse automáticamente a Rubus laciniatus.

Esta ficha no recomienda sus hojas crudas como ensalada.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La zarzamora del Himalaya Rubus armeniacus tiene hojas grandes y dentadas, pero no tan profundamente recortadas.

La nativa Rubus ursinus presenta tallos generalmente más finos y rastreros, con hojas a menudo trifoliadas.

En Rubus laciniatus se mantiene la forma extraordinariamente dividida de los folíolos incluso sin frutos.

Sin embargo, una identificación definitiva es más fiable al examinar hojas, tallos y frutos de un mismo arbusto.

Los frutos negros compuestos de una zarzamora son diferentes de las bayas negras solitarias de arbustos desconocidos.

El roble venenoso Toxicodendron diversilobum puede esconderse entre sus ramas.

Sus hojas no deben recogerse por accidente junto con los frutos.

Junto a los caminos puede haber herbicidas y contaminación del suelo.

FUENTES

USDA Forest Service, Rubus laciniatus — ecología y distribución: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rublac Calflora, Rubus laciniatus — presencia en California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7195 North Carolina State University Extension, Rubus laciniatus — frutos maduros crudos: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/rubus-laciniatus/

Rubus leucodermis — frambuesa negra de tallos blanquecinos

Rubus leucodermis

En bosques abiertos y bordes de barrancos de California crece un arbusto espinoso de largos tallos arqueados que parecen espolvoreados con una capa blanquecina.



Rubus leucodermis, frambueso de tallos arqueados con película cerosa blanca y frutos casi negros que dejan una cavidad al recogerse

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Entre sus hojas trifoliadas maduran durante verano pequeños frutos compuestos, primero rojos y después púrpura oscuro, casi negros.

Es Rubus leucodermis, la frambuesa negra occidental.

A diferencia de muchas zarzamoras, una frambuesa madura se desprende de su receptáculo blanquecino y queda hueca por dentro, como las frambuesas de jardín.



Rubus leucodermis, frambueso de tallos arqueados con película cerosa blanca y frutos casi negros que dejan una cavidad al recogerse

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Los frutos se comen frescos sin fuego.

También se conocen como alimento sus brotes jóvenes pelados de primavera.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio perenne con tallos aéreos bienales.

Durante el primer año los brotes nuevos crecen rápidamente y se arquean; a veces sus puntas llegan al suelo y echan raíces.

Al año siguiente aparecen ramas laterales con flores y después de fructificar el tallo viejo va muriendo.

El arbusto suele medir uno o dos metros, aunque sus largos arcos ocupan más espacio.

Los tallos jóvenes están cubiertos por una película cerosa azulada y blanca.

Debajo se distinguen zonas verdes y violetas.

En los brotes hay espinas curvadas.

El envés de las hojas suele ser notablemente más claro que la cara superior.

Las hojas de los tallos del primer año pueden tener cinco folíolos, mientras las ramas fructíferas tienen a menudo tres.

Todos presentan bordes dentados.

Las flores de cinco pétalos blancos se abren sobre ramas laterales cortas.

Producen frutos compuestos inicialmente rojos, que al madurar completamente se oscurecen casi hasta el negro.

Al recoger una frambuesa madura, se desprende como un pequeño casquete hueco.

Es una diferencia importante respecto a las zarzamoras ordinarias, que conservan el receptáculo dentro del fruto compuesto.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Rubus leucodermis es nativa del oeste de Norteamérica.

Calflora registra esta especie en condados septentrionales y de piedemonte, en bosques de coníferas, bosques mixtos, cañones y laderas abiertas.

Hay observaciones en Shasta, Humboldt, Trinity, Sonoma, Placer, El Dorado y muchos otros condados.

En el valle de Sacramento es menos característica que en los bosques del piedemonte y junto a arroyos frescos.

Puede formar grupos pequeños y crecer a lo largo de claros forestales.

Pero normalmente no forma matorrales continuos tan extensos como la zarzamora invasora del Himalaya.

En las tierras bajas secas y sin humedad los arbustos fructíferos son poco frecuentes.

En las laderas norte y en semisombra los frutos pueden madurar después que en los bordes forestales soleados.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del invierno, aproximadamente entre marzo y mayo en el piedemonte bajo, se desarrollan brotes nuevos y blandos desde la base.

Ese es el breve periodo en que su interior todavía está tierno.

Más tarde los tallos adquieren rápidamente una superficie rígida y espinas.

Las flores se abren normalmente a finales de primavera y comienzos de verano.

Los ovarios verdes se vuelven rojos y después oscuros.

La maduración principal de frutos en California ocurre generalmente durante julio y agosto, aunque puede retrasarse en lugares elevados y frescos.

En septiembre pueden quedar algunos frutos tardíos, pero no se trata de un arbusto que dé bayas todo el año.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos completamente maduros. Plants For A Future confirma el consumo crudo de Rubus leucodermis.

Las frambuesas son blandas, dulces y generalmente algo ácidas.

Se aplastan con facilidad y resultan especialmente agradables justo después de recogerlas.

Se pueden machacar unos cuantos frutos con los dedos y comerlos sin adiciones.

La fuente específica también describe el secado natural de los frutos maduros.

Solo pueden almacenarse después de secarse totalmente y sin moho.

Brotes jóvenes pelados. La misma fuente señala que pueden recogerse los brotes primaverales tiernos, retirar la capa externa y comer cruda su parte central jugosa.

Este uso corresponde exclusivamente al crecimiento nuevo y blando, no al tallo adulto espinoso.

Primero hay que asegurarse de que la especie es Rubus leucodermis y de que el brote sigue siendo tierno.

Las hojas, las raíces y las flores no se incluyen en esta lista de alimentos crudos.

Su presencia y su uso en algunas bebidas calientes no prueban que sean apropiadas para comer sin calentamiento.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La zarzamora del Himalaya Rubus armeniacus conserva un receptáculo blanco dentro del fruto recogido y presenta tallos fuertes, angulosos y hojas grandes de aspecto distinto.

La zarzamora nativa Rubus ursinus tiene tallos más finos y rastreros y sus frutos también suelen recogerse con su receptáculo interior.

En Rubus leucodermis destacan la película cerosa clara de los tallos y el fruto que queda hueco.

Sin embargo, no debe confiarse únicamente en el color de una baya.

La recolección entre matorrales entrelazados puede provocar contacto accidental con el roble venenoso Toxicodendron diversilobum.

Las espinas también pueden lesionar las manos.

Las plantas próximas a carreteras y campos tratados no son aptas para comer crudas.

FUENTES

Calflora, Rubus leucodermis — especie nativa y regiones de California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7197 Calflora, condados donde se registra: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7197 Plants For A Future, Rubus leucodermis — frutos crudos y brotes jóvenes pelados: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+leucodermis California Flora Nursery, blackcap raspberry — hábitat y aspecto: https://www.calfloranursery.com/plants/rubus-leucodermis/

Rubus parviflorus — frambuesa de bosque de flores blancas grandes

Rubus parviflorus

En los bosques frescos y húmedos del norte de California puede encontrarse un arbusto fácil de reconocer incluso antes de que aparezcan sus frutos: tiene hojas anchas semejantes a las del arce y grandes flores blancas.



Rubus parviflorus, arbusto sin espinas con hojas grandes y lobuladas, flores blancas de cinco pétalos y frambuesas rojas

Jesse Taylor (Jrtayloriv) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

A diferencia de una zarzamora, sus tallos carecen de espinas.

Comienza a fructificar en verano, pero los brotes tiernos de primavera y las flores aparecen antes y también se conocen como partes alimentarias que no requieren calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Rubus parviflorus es un arbusto perenne caducifolio que suele medir entre uno y dos metros de altura, aunque a veces alcanza los tres metros.



Rubus parviflorus, arbusto sin espinas con hojas grandes y lobuladas, flores blancas de cinco pétalos y frambuesas rojas

Fernsebner · CC0 · Wikimedia Commons

Forma agrupaciones mediante numerosos tallos rectos o ligeramente divergentes.

Sus ramas normalmente no tienen espinas; es uno de sus primeros rasgos distintivos.

Las hojas son simples, muy anchas y con tres a siete lóbulos redondeados, parecidas a una pequeña hoja de arce.

Pueden medir hasta veinte centímetros de anchura.

Son blandas, de margen dentado y con una fina pubescencia.

Las flores son de un blanco intenso, con cinco pétalos anchos y un centro amarillo; resultan visiblemente mayores que las de las zarzamoras y algunas alcanzan cinco centímetros de diámetro.

Los frutos son pequeños y rojo vivo.

Están formados por numerosas drupas diminutas y jugosas.

Cuando maduran completamente recuerdan a una frambuesa roja muy delicada: se desprenden del receptáculo floral y dejan una cavidad en el interior.

Son tan blandos que pueden aplastarse incluso entre los dedos.

Por eso rara vez permanecen tan firmes y enteros como las bayas compradas en una tienda.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es una especie nativa del oeste de Norteamérica.

En California puede encontrarse en la costa norte, en los bosques húmedos de las cordilleras costeras, en zonas montañosas y del piedemonte de Sierra Nevada, en bordes forestales frescos y junto a arroyos del bosque.

Se extiende especialmente bien cuando aparecen claros entre los árboles, a lo largo de senderos y en los bordes de praderas húmedas.

Cuando las condiciones son favorables, puede formar verdaderos matorrales.

En una ladera abierta y seca o en las zonas despejadas y calurosas del valle de Sacramento es mucho menos visible.

La expresión «frambuesa de bosque» no significa que se encuentre en todos los bosques de California.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera aparecen los brotes nuevos: en los lugares húmedos de baja altitud, ya en marzo o abril, y más tarde en la montaña.

Mientras todavía están blandos y no se han lignificado, dura la breve temporada en que pueden comerse.

Las grandes flores blancas suelen abrirse de mayo a julio, aunque en algunos lugares el periodo es más amplio.

Los frutos rojos maduran después, con mayor frecuencia entre junio y agosto y a veces hasta septiembre en las montañas frescas.

Así cambia el arbusto a lo largo del año: primero brotes, después flores y, finalmente, frambuesas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Brotes jóvenes pelados. Durante sus primeras semanas de crecimiento tienen una parte interior tierna.

Plants For A Future describe expresamente el consumo crudo de brotes jóvenes después de retirar su piel exterior.

Más tarde se vuelven duros; esta preparación primaveral no se aplica a las ramas adultas y leñosas.

Flores. Plants For A Future identifica por separado las flores crudas de Rubus parviflorus como alimento.

La flor blanca de cinco pétalos se abre antes de la mayoría de los frutos y ayuda a distinguir esta especie de otras Rubus con flores y hojas diferentes.

Frutos rojos maduros. Se comen frescos.

Su pulpa es muy tierna, a veces dulce y ligeramente ácida.

Los frutos maduros se aplastan fácilmente y pueden deshacerse durante la recolección, por lo que son, ante todo, un alimento para consumir poco después de recogerlos.

Los testimonios etnobotánicos del litoral del Pacífico los incluyen entre las cosechas estivales de frutos del bosque.

Hojas excluidas. Esta ficha no las presenta como alimento crudo.

Las referencias a infusiones calientes de hojas corresponden a un método diferente y no forman parte de este catálogo sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Los caracteres principales son la hoja simple grande y lobulada, la flor blanca y la ausencia de espinas.

En el salmonberry Rubus spectabilis, las hojas suelen estar compuestas por tres folíolos separados, las flores son rosa intenso y los tallos normalmente tienen espinas.

En la zarzamora Rubus ursinus las hojas también son compuestas y los frutos maduros se oscurecen casi hasta el negro.

Por eso las grandes flores blancas y la forma de la hoja resultan especialmente útiles cuando todavía no hay frutos rojos.

FUENTES

- USDA Forest Service, Rubus parviflorus: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubpar
- Plants For A Future, Rubus parviflorus, brotes pelados, flores y frutos crudos: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+parviflorus
- Seattle University, Vi Hilbert Ethnobotanical Garden Plant Guide: https://www.seattleu.edu/media/seattle-university/life-at-seattle-u/our-campus/grounds/downloads/Vi-Hilbert-Ethno-Garden-Plant-Guide-complete.pdf

Rubus spectabilis — salmonberry de flores rosas y bayas tempranas

Rubus spectabilis

A finales de invierno y durante primavera se abren grandes flores rosadas junto a los arroyos húmedos de la costa norte de California.



Rubus spectabilis, arbusto alto de tallos espinosos, hojas de tres folíolos, grandes flores rosa intenso y frutos anaranjados

Forest Service Alaska Region, USDA (Flickr) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Pertenecen al salmonberry, un arbusto forestal que produce en verano frutos translúcidos de color naranja, dorado y, en ocasiones, rojo.

Proporciona alimento en diferentes etapas: brotes tiernos en primavera, flores mientras florece y frutos después de madurar.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El salmonberry es un arbusto perenne caducifolio de tallos largos y arqueados.



Rubus spectabilis, arbusto alto de tallos espinosos, hojas de tres folíolos, grandes flores rosa intenso y frutos anaranjados

Gordon Leggett · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Suele medir entre uno y tres metros de altura y forma matorrales densos gracias a sus brotes subterráneos.

Tanto en los tallos jóvenes como en los adultos pueden observarse pequeñas espinas.

Las ramas son mucho más rectas y altas que las de la zarzamora rastrera de California.

Las hojas suelen ser compuestas, con tres folíolos separados de bordes fuertemente dentados.

El folíolo central es mayor que los laterales.

El follaje nuevo aparece temprano, cuando el bosque circundante todavía conserva su aspecto invernal.

Las flores son relativamente grandes.

Tienen cinco pétalos de color rosa intenso o rosa púrpura y estambres amarillos en el centro.

Nacen solas o en pequeños grupos sobre ramas laterales cortas.

Los frutos se parecen a las frambuesas: están formados por numerosas drupas pequeñas y redondeadas.

Su color al alcanzar la madurez varía del amarillo claro al naranja o rojo según la planta, no solamente según el grado de maduración.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Rubus spectabilis es una especie nativa de la costa del Pacífico.

En California es especialmente conocida en Del Norte, Humboldt y Mendocino.

Otra variedad californiana también aparece más al sur, en las montañas costeras hasta la región de Santa Cruz.

Prefiere inviernos suaves y húmedos y veranos frescos.

Crece junto a arroyos, en bordes forestales, claros de bosques de secuoyas y laderas húmedas.

A veces sus matorrales espinosos cierran casi por completo el paso junto a una ribera.

En los terrenos abiertos y secos del Valle Central no suele alcanzar la misma densidad.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los brotes nuevos y las hojas tiernas comienzan a desarrollarse a finales de invierno o comienzos de primavera.

En el límite meridional de su distribución las flores pueden abrirse ya en febrero.

En California se ha registrado la floración de febrero a junio, especialmente durante primavera.

Los frutos se encuentran entre los más tempranos de los bosques húmedos.

Algunos maduran en mayo y junio.

En lugares más frescos, la cosecha continúa durante verano, en ocasiones hasta agosto.

Las fechas concretas cambian según la altitud, el clima y la distancia al océano.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Brotes jóvenes pelados. Mientras el brote primaveral sea jugoso, acabe de salir de la tierra y todavía no se haya endurecido, se retira su capa exterior rígida y se come cruda la parte interior tierna.

Es un alimento de una breve temporada primaveral, no un método para comer ramas adultas leñosas.

Esta práctica se conoce entre los pueblos indígenas de la costa del Pacífico y los manuales botánicos de alimentación la documentan específicamente para Rubus spectabilis.

Flores rosadas. Plants For A Future señala expresamente las flores de esta especie como comestibles crudas.

Están disponibles durante la floración, antes de la principal cosecha de frutos.

Frutos maduros. Los frutos naranjas, amarillos y rojos pueden comerse frescos.

Son blandos y jugosos; su sabor puede ser dulce, acuoso o ligeramente astringente.

El color no es un criterio suficiente: también se comprueba la textura blanda del fruto maduro.

El salmonberry es conocido sobre todo por sus frutos frescos.

USDA Forest Service señala que se comían principalmente frescos y rara vez se secaban.

Por ello, el secado natural no debe presentarse como un método universal y habitual para conservarlo.

Las hojas, mencionadas en algunas fuentes para infusiones calientes, no se incluyen aquí como alimento crudo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Las flores grandes de color rosa intenso, las hojas con tres folíolos, los tallos altos espinosos y los frutos blandos naranja rojizos distinguen al salmonberry de sus parientes.

En Rubus parviflorus las hojas son simples, grandes y lobuladas, las flores son blancas y los tallos carecen de espinas.

En la zarzamora nativa Rubus ursinus los tallos se arrastran y los frutos maduros oscurecen casi hasta el negro.

Las flores son una pista mucho más fiable para separar estas especies que una única baya roja encontrada al azar.

FUENTES

- USDA Forest Service, Rubus spectabilis, botánica, distribución, temporada e historia alimentaria: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubspe
- Plants For A Future, Rubus spectabilis, brotes tiernos pelados, flores y frutos crudos: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+spectabilis
- Native American Traditional Indigenous Food Systems, Salmonberry: https://natifs.org/blog/plant-card/salmonberry/

Rubus ulmifolius — zarzamora de tallos azulados y frutos negros

Rubus ulmifolius

Junto a una cerca antigua o al borde de un bosque costero se pueden ver a veces tallos de zarzamora cubiertos de una película azulada, con espinas y flores rosadas.



Rubus ulmifolius, zarzamora espinosa de tallos arqueados con pruina azulada, flores rosadas y moras casi negras

Tranceliner · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

A finales de verano maduran sobre ellos frutos compuestos, oscuros y brillantes.

Es Rubus ulmifolius, una zarzamora introducida desde Europa que se asilvestra ocasionalmente en California.

Sus frutos maduros se pueden comer crudos, pero es necesario distinguirla de otras muchas zarzamoras, especialmente de la abundante zarzamora del Himalaya.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perenne con largos brotes espinosos, arqueados o casi rastreros, a veces de varios metros.

Los tallos jóvenes suelen tener una pruina cerosa azulada y grandes espinas curvadas hacia atrás.

Las hojas son compuestas, normalmente con tres a cinco folíolos de borde dentado.

El folíolo terminal es más ancho que los laterales y el envés de numerosos ejemplares tiene una pubescencia blanquecina y afelpada.

Las flores nacen en racimos ramificados.

Tienen cinco pétalos rosa claro o rosados y numerosos estambres en el centro.

Los frutos son agrupaciones de pequeñas drupas jugosas, primero rojas y casi negras al alcanzar la madurez completa.

El fruto arrancado conserva un receptáculo claro en el interior, a diferencia de una auténtica frambuesa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Rubus ulmifolius fuera de cultivo en California, pero con relativa rareza: alrededor de un centenar de observaciones.

Crece junto a antiguas plantaciones y setos, en bosques costeros alterados y en algunos cañones húmedos.

La mayoría de los grandes matorrales de zarzamora habituales en el valle de Sacramento pertenecen a otras especies, por ejemplo Rubus armeniacus.

No toda baya negra compuesta demuestra que se trata de Rubus ulmifolius.

Junto a los setos de propiedades privadas solo se recoge con permiso de su propietario.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera se abren las flores sobre las ramas que pasaron el invierno.

Durante verano se desarrolla una multitud de pequeños frutos verdes.

Las bayas no maduran todas a la vez, normalmente entre julio y septiembre; en la franja costera fresca, más tarde.

La madurez completa se reconoce por el color casi negro, la blandura y la facilidad con la que el fruto se separa del pedúnculo.

Las bayas rojas siguen firmes y son considerablemente más ácidas.

Después de las lluvias o de sufrir daños, los frutos delicados se cubren de moho rápidamente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. Plants For A Future confirma específicamente el consumo crudo de Rubus ulmifolius.

Son dulces o agridulces y aromáticos, formados por muchas pequeñas drupas con semillas.

Pueden comerse frescos o machacarse para obtener un zumo frío; si se desea, se cuela la mezcla.

En tiempo cálido y seco pueden desecarse naturalmente sin fuego, siempre que estén limpios y no tengan moho.

Las hojas, raíces y brotes jóvenes tienen diferentes usos documentados en distintas fuentes, pero aquí no hay confirmación específica de un método alimentario crudo independiente para esas partes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rubus armeniacus suele tener tallos más robustos y angulosos, folíolos mayores y flores blancas o rosa pálido.

Sin embargo, los caracteres de ambas zarzamoras introducidas pueden solaparse.

La zarzamora nativa Rubus ursinus suele desarrollar tallos más finos, con otra forma de crecimiento y flores distintas.

Rubus leucodermis produce frambuesas oscuras que se separan sin el receptáculo central.

Para identificar la especie concreta deben examinarse las hojas, las flores, las espinas, los tallos y los frutos.

Si no se consigue determinarla, no se debe asignar un nombre botánico basándose solo en el sabor de la baya.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9215
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+ulmifolius

Rubus ursinus — zarzamora nativa de tallos finos y rastreros

Rubus ursinus

Esta zarzamora desarrolla tallos largos y finos que se arrastran por el suelo, se entrelazan con otros arbustos y cuelgan de las laderas, en lugar de elevarse mucho.



Rubus ursinus, zarzamora baja de tallos rastreros espinosos, hojas de tres folíolos y pequeños frutos negros compuestos

Gaia Leo · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En primavera aparecen flores claras; durante verano maduran frutos pequeños que cambian del verde al rojo y, finalmente, a un púrpura casi negro.

Es una especie nativa de California, no la vigorosa zarzamora del Himalaya que a menudo invade arcenes y solares.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Forma del arbusto. Es una planta perenne que forma matorrales bajos de tallos largos y flexibles.



Rubus ursinus, zarzamora baja de tallos rastreros espinosos, hojas de tres folíolos y pequeños frutos negros compuestos

CAJC: in the PNW · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Un brote puede alcanzar varios metros y arraigar por la punta si toca tierra húmeda.

Los tallos jóvenes son finos, a menudo pubescentes.

Los adultos poseen numerosas espinas relativamente delgadas y rectas.

Hojas. Normalmente cada hoja consta de tres folíolos separados, aunque en ocasiones hay cinco.

Sus bordes son dentados; la cara superior es verde y la inferior más clara, a veces pubescente.

Los pecíolos y ejes de las hojas también pueden ser espinosos.

Flores. Durante primavera aparecen flores blancas o rosa pálido de cinco pétalos.

En Rubus ursinus, las flores masculinas y femeninas suelen aparecer en plantas diferentes.

Por eso no todos los tallos que florecen producirán frutos.

Frutos. Cada mora está formada por numerosas drupas pequeñas y jugosas agrupadas.

Al principio es verde, después roja y solo al alcanzar la madurez se vuelve púrpura oscuro o casi negra.

Suele ser un fruto alargado de aproximadamente uno o dos centímetros.

Una mora completamente madura es blanda y dulce, aunque su sabor puede variar considerablemente.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es un arbusto nativo ampliamente distribuido en el oeste de Norteamérica.

En California crece a lo largo de la costa, en bordes de bosque, junto a arroyos, barrancos, matorrales y márgenes de praderas húmedas.

También puede encontrarse en los matorrales ribereños del valle de Sacramento y en lugares apropiados del piedemonte.

En terrenos húmedos adecuados forma agrupaciones densas.

Sobre una ladera seca y abierta puede producir pocas bayas o estar ausente.

Además, los grandes matorrales espinosos de los arcenes pertenecen con frecuencia a la zarzamora introducida del Himalaya, no a esta especie.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En primavera aparecen los brotes más jóvenes y tiernos, antes de que se vuelvan rígidos y espinosos.

Las flores pueden abrirse desde finales de invierno hasta verano, según la región.

En numerosos lugares las moras maduran entre junio y agosto; en la costa fría y en algunos años las fechas cambian.

En un mismo tallo pueden coexistir frutos rojos aún inmaduros y otros negros y maduros.

Para comerlos frescos se eligen frutos blandos y plenamente maduros.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Moras maduras. Se comen frescas.

Las fuentes históricas sobre pueblos indígenas de la costa occidental mencionan las moras frescas de verano y los frutos secos conservados después de la cosecha.

Brotes jóvenes. Plants For A Future describe por separado los brotes jóvenes de Rubus ursinus como comestibles crudos mientras acaban de salir del suelo y permanecen blandos.

Esto no se aplica a los tallos viejos, duros y espinosos.

Bebida fría de bayas. Para Rubus ursinus se documenta también un procedimiento en el que los frutos no completamente maduros se dejaban en agua, obteniendo una bebida fría.

No requería calentamiento.

Es un uso distinto, no una recomendación de comer a puñados frutos agrios e inmaduros.

Moras secas. Los frutos plenamente maduros podían secarse para guardarlos y comerse más tarde.

En esta ficha interesa únicamente el secado sin cocción, no las mermeladas preparadas con fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La zarzamora del Himalaya Rubus armeniacus también produce frutos negros comestibles, pero normalmente forma matorrales más grandes y altos.

A menudo tiene cinco folíolos por hoja, tallos gruesos y angulosos y espinas grandes y fuertes.

En la nativa Rubus ursinus los tallos son más finos, redondeados y rastreros, y suelen tener tres folíolos.

Es especialmente importante no confundir las hojas jóvenes trifoliadas con las del roble venenoso, poison oak (Toxicodendron diversilobum).

También tiene tres folíolos, pero carece de los tallos espinosos característicos de las zarzamoras.

Sus frutos son blanquecinos, no compuestos de pequeñas drupas negras.

Su savia puede causar una irritación intensa de la piel.

Si no se reconocen todos los caracteres de una zarzamora, no debe determinarse una planta únicamente por sus hojas.

FUENTES

- UC IPM, Wild Blackberries, diferencias entre especies y poison oak: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/wild-blackberries/
- USDA Forest Service, Rubus ursinus, temporadas, hábitat, frutos y bebida fría: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/ruburs
- Oregon State University, Rubus ursinus, forma, hojas y frutos: https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/rubus-ursinus
- Plants For A Future, Rubus ursinus, brotes crudos: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+ursinus

Rumex crispus — hojas muy jóvenes de sabor ácido y borde ondulado

Rumex crispus

Después de las lluvias pueden aparecer sobre tierra húmeda rosetas de hojas largas y estrechas cuyos bordes parecen arrugados en pequeñas ondas.



Rumex crispus, roseta de hojas alargadas y estrechas con bordes fuertemente ondulados y tallo alto de semillas rojizas

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Más tarde se eleva un tallo alto con panículas de semillas verdosas y rojizas.

Es Rumex crispus, la romaza rizada, una de las hierbas habituales de California cuyas propiedades alimentarias se conocen desde hace tiempo.

Sin embargo, para comerla sin calentamiento hay una oportunidad limitada: las hojas extremadamente jóvenes, antes de que resulten demasiado amargas y su contenido ácido las convierta en una verdura pesada.



Rumex crispus, roseta de hojas alargadas y estrechas con bordes fuertemente ondulados y tallo alto de semillas rojizas

Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta perenne de la familia de las poligonáceas con una potente raíz pivotante.

Al comienzo de la temporada las hojas forman una roseta basal.

Son alargadas y pueden medir varias decenas de centímetros.

Presentan una nervadura central marcada y un borde especialmente característico por su fuerte ondulación o rizado.

La lámina es relativamente estrecha y la base suele ser cuneiforme o algo redondeada.

El tallo floral alcanza alrededor de un metro o más.

Apenas se ramifica en la parte inferior, mientras la superior forma densos racimos de flores pequeñas y verdosas.

Con el tiempo se vuelven rojo parduzcas.

Tras la floración cada fruto queda rodeado por tres segmentos agrandados del perianto que ayudan a reconocerlo; uno o varios pueden presentar pequeños engrosamientos.

En la base de la hoja hay una vaina membranosa fina u ócrea, típica de las poligonáceas.

En una pradera abierta, la planta puede permanecer visible por sus panículas secas altas incluso cuando las hojas ya se han endurecido.

Las inflorescencias secas son un signo de madurez, no una invitación a comer sus hojas viejas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM registra Rumex crispus por toda California hasta aproximadamente 2500 metros de altitud.

Crece en lugares bajos y húmedos, a lo largo de arroyos y zanjas, en praderas abiertas, pastizales y campos alterados.

Aparece tanto en valles como en piedemontes frescos, especialmente allí donde el suelo retiene humedad después de la lluvia.

Es una planta común, pero no está necesariamente presente en todos los bosques.

Suele preferir terrenos abiertos y soleados o parcialmente sombreados.

Las plantas de zanjas contaminadas o de terrenos agrícolas tratados no son adecuadas para comerlas crudas, aunque se haya identificado correctamente la especie.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Invierno y primavera. En las tierras bajas suaves pueden aparecer hojas nuevas después de las lluvias otoñales y crecer activamente durante invierno y comienzos de primavera.

Es en la etapa de roseta joven cuando son más blandas.

Primavera y verano. Se desarrolla el tallo floral alto.

Las hojas se vuelven grandes, duras y normalmente más amargas.

En lugares elevados y frescos las etapas de crecimiento llegan más tarde.

Finales de verano y otoño. Los frutos se secan y permanecen visibles en el tallo, pero las hojas suelen ser ya viejas.

Después de nuevas lluvias puede producirse otro crecimiento joven limitado.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas extremadamente jóvenes. Plants For A Future y el manual ECHO describen el consumo crudo de las hojas finas y nuevas de Rumex crispus como una pequeña cantidad de verdura ácida.

Tienen un marcado sabor semejante a la acedera.

Por eso se usan generalmente como complemento y no como una ración grande por sí solas.

Límite debido a los oxalatos. Rumex crispus contiene ácido oxálico.

Su concentración y proporciones pueden variar con la edad de la hoja y las condiciones de crecimiento.

No conviene comer grandes cantidades de hojas crudas ni basar en ellas una dieta diaria constante.

Este cuidado es especialmente importante para personas con problemas renales o tendencia a formar cálculos de oxalato.

En algunas tradiciones alimentarias las hojas se preparan mediante tratamientos específicos, pero esas preparaciones no forman parte del catálogo sin fuego.

Otras partes. Algunos manuales también mencionan las semillas y la parte interior de los tallos como alimentos.

Sin embargo, resultan poco apropiadas para una recolección práctica y cruda: las semillas maduras tienen cubiertas duras y los tallos viejos se endurecen.

Aquí la atención alimentaria se mantiene en las hojas más jóvenes, consumidas con gran moderación.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Rumex obtusifolius, la romaza de hoja obtusa, suele presentar hojas más anchas y menos onduladas, y una estructura diferente del perianto alrededor del fruto.

Otras especies de Rumex también forman altas panículas rojo parduzcas, por lo que una única inflorescencia no permite determinar la especie.

Las plantas jóvenes antes de fructificar pueden ser especialmente difíciles de diferenciar.

En Rumex crispus importan más la combinación de lámina estrecha, borde fuertemente ondulado, ócrea membranosa y frutos maduros característicos que el sabor ácido.

No se prueba una romaza desconocida para identificarla: muchas plantas tienen sabor ácido y eso no confirma su seguridad alimentaria.

FUENTES

- UC IPM — Curly Dock: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/curly-dock/
- Plants For A Future — Rumex crispus: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rumex+crispus
- ECHO — Rumex crispus, edible wild leaves: https://www.echocommunity.org/en/resources/d64aaec7-ed7b-49b7-8fd3-75d5d12fcc5a
- University of Colorado — Curly Dock and Oxalic Acid: https://www.colorado.edu/asmagazine/2024/05/28/curly-dock-has-all-traits-super-weed

Salicornia pacifica — tallos salados de las marismas del Pacífico

Salicornia pacifica

En las marismas saladas de la costa del Pacífico de California se extienden alfombras bajas de tallos verdes y carnosos compuestos de segmentos cilíndricos cortos.



Salicornia pacifica, planta suculenta baja de marisma salina con tallos cilíndricos verdes segmentados que se tornan rojos

Peter Pearsall / USFWS Pacific Region · Public domain · Wikimedia Commons

Al final de la temporada se tornan rojizos y dan un color singular a la marisma.

Es Salicornia pacifica, conocida en algunas guías como Sarcocornia pacifica.

Sus puntas verdes y blandas se conocen como verdura salada que puede comerse cruda.



Salicornia pacifica, planta suculenta baja de marisma salina con tallos cilíndricos verdes segmentados que se tornan rojos

jkirkhart35 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, su hábitat está ligado al agua de las mareas, a las sales y a la posible acumulación de contaminantes.

No debe recolectarse sin conocer las condiciones de la marisma.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una suculenta perenne que forma pequeños arbustos densos o tapices bajos, normalmente desde unos pocos centímetros hasta medio metro de altura.

Tiene numerosos tallos ramificados, jugosos y verdes, que pueden enrojecer durante otoño o en situaciones de estrés.

Cada tallo consta de segmentos cortos y carnosos, con estrechamientos visibles en los nudos, semejantes a cilindros unidos entre sí.

Las hojas verdaderas son diminutas y se han transformado en escamas casi imperceptibles, fusionadas con el tallo.

Son los segmentos verdes del tallo los que realizan la mayor parte de la fotosíntesis.

Las flores son minúsculas, se alojan en pequeñas cavidades de las zonas carnosas y carecen de pétalos vistosos.

Tras la polinización se desarrollan semillas pequeñas.

Para reconocer la especie se observa el tapiz bajo de tallos perennes y ramificados, el tipo de segmentos y el ambiente salino característico, no solo un fragmento verde arrancado.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Salicornia pacifica como especie nativa de las marismas salinas de California.

Existen muchos registros en San Mateo, Solano, Marin, San Diego, Orange, Ventura, Santa Barbara y otros condados costeros.

University of California Santa Barbara la describe como una de las especies dominantes de las marismas salinas costeras.

En el entorno de la bahía de San Francisco y del delta existen comunidades salinas apropiadas, pero no es una hierba común de agua dulce en Sacramento.

Vive en terrenos llanos que se inundan periódicamente con agua salobre y tolera concentraciones elevadas de sal.

Muchos de esos hábitats están protegidos y el acceso está estrictamente limitado.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Como es perenne, puede conservar tallos verdes durante una parte considerable del año.

Sin embargo, las puntas nuevas y blandas son más jugosas durante el crecimiento activo de primavera y verano, con días más largos y disponibilidad de agua.

Durante la segunda mitad del año algunos tallos enrojecen, envejecen y se vuelven más duros.

La floración poco visible y la maduración de las semillas ocurren en fechas diferentes según la altura de la zona de marea.

Para comer sin fuego interesan las puntas verdes, jóvenes y tiernas, no las secciones viejas, rojas y rígidas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Segmentos verdes tiernos de los tallos. San Diego Natural History Museum y Watershed Nursery documentan su consumo crudo.

Son jugosos, crujientes y muy salados.

Pueden utilizarse en cantidades muy pequeñas como condimento de otros alimentos fríos.

No se debe depender de la salicornia como verdura principal: la carga de sal puede ser excesiva.

Puntas jóvenes. Contienen menos tejidos viejos y duros y tienen una textura más tierna.

Debido a su entorno marino, importa especialmente el origen de la planta.

Las marismas saladas pueden acumular metales pesados, escorrentías contaminadas y microorganismos.

Si no se conoce la calidad del agua o no está autorizado recoger plantas, se dejan intactas.

Lavarlas no elimina los metales pesados que ya se encuentran dentro de los tejidos.

Las raíces, las semillas secas y las partes rojas viejas y lignificadas no están incluidas como alimentos crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California hay otras especies parecidas de Salicornia y Arthrocnemum, incluida Arthrocnemum subterminale.

Esta última puede formar agrupaciones más oscuras y elevadas, que crecen más arriba en la ladera de la marisma, pero sus segmentos verdes aislados se parecen.

Para distinguir la especie importan el crecimiento como arbusto perenne, su posición en la zona de mareas y la estructura de las inflorescencias.

No se identifica por su sabor salado: muchas plantas de marisma contienen sal.

El acceso a marismas protegidas puede estar restringido.

Las mareas, los lodos profundos y las aguas inseguras representan peligros independientes de cualquier error botánico.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=12001
- https://www.ncos.ccber.ucsb.edu/native-plant-habitats/coastal-salt-marsh
- https://coasttocactus.sdnhm.org/plants/pacific-pickleweed
- https://www.watershednursery.com/nursery/plant-finder/salicornia-pacifica/

Salsola tragus — puntas verdes de la planta rodadora

Salsola tragus

Al final de verano, en los solares secos de California pueden verse arbustos casi esféricos, formados por multitud de ramas delgadas entrelazadas.



Salsola tragus, brotes verdes finos de planta rodadora y arbusto adulto esférico muy ramificado con puntas espinosas

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

En otoño algunos se secan, se desprenden de su base y ruedan por las llanuras abiertas arrastrados por el viento.

Pero durante primavera la futura «bola espinosa» tiene una apariencia muy diferente: es una planta anual verde y tierna, con brotes finos y jugosos.

Solo en esta etapa temprana se describe un uso alimentario crudo limitado.



Salsola tragus, brotes verdes finos de planta rodadora y arbusto adulto esférico muy ramificado con puntas espinosas

Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 us · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Salsola tragus es una hierba anual que puede formar un arbusto ramificado y denso de unos treinta centímetros a más de un metro de anchura.

Los tallos son verde claro, a veces con franjas rojizas.

Las hojas jóvenes son estrechas, casi cilíndricas y ligeramente carnosas; al principio pueden sentirse blandas.

Con la edad, las puntas de las hojas y brácteas se endurecen y se vuelven agudas y espinosas.

El tallo principal comienza a ramificarse pronto.

La planta adulta forma una red densa de brotes arqueados y adopta una silueta esférica o semiesférica.

Las flores pequeñas verde rosadas aparecen en las axilas de las hojas y no se parecen a flores grandes de pétalos vistosos.

Durante la maduración, partes del perianto se expanden formando alas finas y translúcidas, a veces de tono rosado.

Cuando la parte aérea se seca, las ramas pueden separarse de la raíz y ser transportadas por el viento junto con las semillas.

El nombre presenta una dificultad botánica importante.

En California conviven Salsola tragus, S. australis y S. ryanii, externamente muy parecidas.

Parte de sus diferencias se encuentra en el tamaño de las flores y otras estructuras reproductivas.

En la etapa de verdura joven puede ser imposible determinar la especie exacta de forma fiable.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El cardo ruso rodador no es una verdura forestal, sino una planta de espacios abiertos y secos.

En California, las plantas de este complejo son habituales sobre suelos arenosos y sueltos, pastizales degradados, campos abandonados, arcenes alterados y valles desérticos.

UC IPM describe su presencia por todo el estado, especialmente en el sur, hasta altitudes de unos 2700 metros.

Un solo arbusto grande puede producir muchísimas semillas, por lo que sobre suelo abierto y suelto aparecen a veces numerosos brotes.

Es especialmente característica de terrenos con la cubierta vegetal previamente alterada.

Esos lugares suelen ser inadecuados para recoger alimentos: los arcenes y los terrenos agrícolas pueden contener herbicidas y escorrentías contaminadas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Primavera. Tras la germinación aparecen hojas delgadas y jugosas y puntas verdes blandas.

En las tierras bajas cálidas este periodo puede ser muy breve.

Comienzos de verano. La planta se ramifica activamente, aunque algunos brotes siguen tiernos.

Conforme crece aparecen extremos rígidos.

Verano y otoño. Se desarrollan flores y frutos diminutos.

El arbusto se vuelve espinoso con rapidez y deja de ser apropiado para consumir los brotes verdes.

Otoño e invierno. La bola seca dispersa semillas, pero no constituye alimento crudo en este catálogo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas y puntas de brotes extremadamente jóvenes. La guía específica USDA NRCS de Salsola tragus menciona expresamente que las puntas jóvenes pueden comerse crudas.

Antes de desarrollar espinas, son blandas, jugosas y en ocasiones ligeramente saladas.

Las descripciones alimentarias populares las presentan como una pequeña adición a otras verduras frescas.

Sin embargo, los brotes crudos de esta planta no constituyen un alimento cotidiano fiable.

Dependiendo del suelo y de las condiciones de crecimiento, puede acumular nitratos y oxalatos solubles.

Los estudios han encontrado cantidades muy diferentes entre muestras.

La blandura de un brote no revela su concentración de estas sustancias.

Existe además el problema de distinguir varias especies cuando todavía son jóvenes.

Por ello, en un viaje sin posibilidad de identificación botánica precisa y de evaluación del lugar, estos brotes no son una recomendación práctica de recolección.

Las hojas adultas rígidas, los tallos, los frutos y las semillas no forman parte de la lista de alimentos crudos.

No existen motivos suficientes para describirlos como un producto listo para comer sin preparación.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Salsola australis y Salsola ryanii forman arbustos ramificados muy parecidos.

Sus caracteres diferenciadores pueden observarse solo durante floración y fructificación.

Por eso es erróneo llamar «Salsola tragus comestible» a cualquier brote verde de este grupo.

Otras plantas resistentes a la sequía tienen también hojas estrechas y carnosas o forma esférica.

Una planta rodadora madura debe examinarse por su ramificación, flores y frutos.

Pero esos rasgos aparecen cuando ya ha terminado la etapa de verdura blanda.

Esta diferencia entre la temporada comestible y el momento de identificación segura reduce considerablemente su utilidad práctica como alimento crudo.

FUENTES

- UC IPM — Russian Thistle, botánica y especies parecidas: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/russian-thistle/
- UC IPM — Russian Thistle, desarrollo y límites alimentarios: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/russian-thistle/
- USDA NRCS — Prickly Russian Thistle Plant Guide: https://www.nrcs.usda.gov/plantmaterials/nvpmcpg13347.pdf
- USDA ARS — investigaciones del complejo Salsola: https://www.ars.usda.gov/research/publications/publication/?seqNo115=236540

Salvia columbariae — semillas de chía californiana para agua fría

Salvia columbariae

Después de las lluvias invernales, sobre laderas abiertas del sur de California aparecen pequeñas hierbas de hojas grisáceas y arrugadas.



Salvia columbariae, hierba anual de hojas basales rugosas, flores azul violeta en verticilos separados y pequeñas semillas oscuras

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En primavera producen flores azuladas y violetas reunidas en anillos densos y separados alrededor del tallo.

Más tarde, entre los cálices secos, maduran pequeñas semillas oscuras capaces de convertir el agua fría en una mezcla espesa y nutritiva.

Es Salvia columbariae, la chía nativa de California.



Salvia columbariae, hierba anual de hojas basales rugosas, flores azul violeta en verticilos separados y pequeñas semillas oscuras

U.S. National Park Service / Joshua Tree National Park · Public domain · Wikimedia Commons

Sus semillas se han comido crudas o remojadas sin fuego.

No es la misma especie botánica que la chía comercial Salvia hispanica, aunque algunos métodos alimentarios se parecen.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La chía es una hierba estacional de la familia de las lamiáceas.

Después de las lluvias forma primero una roseta de hojas basales alargadas, suavemente pubescentes, con dientes redondeados y arrugas marcadas entre las nervaduras.

Las hojas jóvenes tienen pecíolos y pueden presentar un tono rojizo en la base.

Durante primavera surge de la roseta un tallo floral erecto, casi cuadrangular, que en ocasiones alcanza medio metro.

Las flores aparecen en verticilos separados y densos, rodeados de brácteas verdes o púrpuras.

Cada flor tiene dos labios y es azul o violeta.

El labio superior recuerda a una pequeña capucha; el inferior sirve como plataforma de aterrizaje para los insectos.

Después de florecer caen las corolas y permanecen los cálices.

Dentro de cada uno pueden formarse cuatro pequeñas núculas que funcionan como semillas.

Al madurar se vuelven gris oscuro o marrones.

A comienzos de verano, la parte aérea suele secarse por completo.

La planta se identifica por la combinación de hojas basales rugosas, flores en verticilos y frutos maduros de cuatro partes, no solo por un olor semejante a la salvia.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Salvia columbariae una especie nativa de California y registra miles de observaciones.

Es especialmente característica del matorral costero de salvia, el matorral de gobernadora, el chaparral y las zonas abiertas secas de los robledales del piedemonte, en el centro y sur de California.

En regiones desérticas resulta visible después de un invierno húmedo; en años extremadamente secos algunas laderas apenas reverdecen.

Para quien vive en el valle de Sacramento no es una planta corriente de césped.

Gran parte de sus poblaciones naturales se encuentra en laderas secas más meridionales, entre ellas zonas próximas a Joshua Tree y Antelope Valley.

Sobre terrenos fértiles puede ser abundante, pero resulta conveniente recoger sus semillas solo después de madurar por completo, cuando las espigas están secas.

La recolección puede estar prohibida en parques nacionales y reservas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los brotes aparecen después de las lluvias de otoño e invierno y las hojas tiernas crecen durante las semanas frescas.

En las laderas bajas y cálidas de California la floración suele comenzar en marzo y continuar en abril y mayo.

En zonas más frescas se retrasa.

Después, los cálices verdes se vuelven pardos y las semillas oscuras maduras se forman a finales de primavera y comienzos de verano.

Plants For A Future ofrece meses más tardíos para jardines de clima templado, pero no deben trasladarse automáticamente al desierto del sur de California.

La señal práctica de madurez son cálices fructíferos secos de los que se desprenden semillas oscuras y duras.

No deben recogerse semillas blandas e inmaduras.

Hacia mediados del verano caluroso, una planta ya seca puede haber dispersado casi toda su cosecha.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Semillas maduras crudas. Plants For A Future confirma expresamente su consumo sin cocinar.

Son muy pequeñas y tienen un sabor suave semejante a la nuez.

Se retiran cuidadosamente de los cálices totalmente secos, se tamizan para quitar restos vegetales y se comen en pequeñas porciones junto con otros alimentos.

No deben mezclarse con la comida brácteas secas y punzantes, tierra ni insectos.

Chía fría en agua. La misma fuente describe por separado una bebida preparada al remojar las semillas en agua fría.

Después de un tiempo desarrollan una cubierta mucilaginosa y el agua se vuelve más espesa.

Se utilizan agua potable y recipientes limpios.

No deben tragarse cucharadas grandes de semillas completamente secas para después beber solo un poco de agua: al hincharse pueden producir peligro de atragantamiento.

Es preferible dejar que se hidraten totalmente antes de ingerirlas.

Historia alimentaria. Las semillas de esta chía formaban parte de la alimentación de diferentes pueblos indígenas del suroeste de Norteamérica.

Se mezclaban con otros alimentos vegetales y se consumían remojadas o molidas.

Para este catálogo bastan el remojo y la molienda en frío; no hace falta tostarlas.

Las hojas se utilizan a veces como adición aromática, pero la parte cruda principal y bien confirmada en esta ficha son las semillas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La chía cultivada Salvia hispanica también produce semillas comestibles, pero tiene hojas e inflorescencias de otras dimensiones y no es una planta anual desértica nativa común en California.

Otras salvias nativas de flores violetas pueden ser arbustos perennes con un ciclo vital distinto.

Ciertas lamiáceas producen núculas pequeñas y oscuras, pero no se deben extrapolar sus propiedades alimentarias por semejanza.

Para determinar la especie se requieren flores adultas y brácteas características.

Para recoger alimento hacen falta semillas completamente maduras y secas de la especie identificada.

No se recogen espigas sucias junto a carreteras ni en terrenos sometidos a tratamientos químicos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7302
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Salvia+columbariae
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Salvia_columbariae

Sanguisorba minor — hojas tiernas de sabor a pepino

Sanguisorba minor

En una pradera fresca o en un antiguo jardín californiano puede crecer una hierba baja y discreta de hojas pinnadas muy delicadas.



Sanguisorba minor, roseta herbácea de hojas pinnadas con pequeños folíolos redondeados dentados y cabezuelas florales verde rojizas

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Cada hoja parece una cadena de folíolos pequeños, redondos y de borde dentado.

Durante verano se elevan sobre el verdor pequeñas cabezuelas florales verdes y rojizas.

Es Sanguisorba minor, la pimpinela menor, conocida también como salad burnet.



Sanguisorba minor, roseta herbácea de hojas pinnadas con pequeños folíolos redondeados dentados y cabezuelas florales verde rojizas

Didier Descouens · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

No es nativa de California, sino una verdura europea introducida.

Sus hojas y brotes jóvenes pueden comerse crudos y, en muchas plantas, tienen un sabor fresco e inesperado que recuerda al pepino.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne que forma una roseta basal de hojas pinnadas y varios tallos florales relativamente finos, a menudo de treinta a sesenta centímetros de altura.

Cada hoja se compone de muchas parejas de folíolos pequeños, ovalados o redondeados.

Todos muestran dientes visibles y un peciólulo corto.

El eje principal largo es ligeramente acanalado.

En climas suaves la roseta suele permanecer verde durante invierno.

Los tallos florales sostienen varias inflorescencias pequeñas redondeadas u oblongas.

Las flores no tienen grandes pétalos vistosos.

Las anteras y los estigmas rojizos sobresalen de cálices verdosos, formando cabezuelas abiertas rojo verdosas.

Tras la polinización se desarrollan pequeñas núculas secas, rodeadas de cálices con superficie acanalada.

Los tallos florales viejos se secan y se endurecen.

Las hojas nuevas de la base conservan una textura más blanda.

La planta carece de grandes espinas y de los pétalos rosados característicos de las flores del trébol.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora utiliza la nomenclatura europea relacionada Poterium sanguisorba.

En algunos registros californianos aparece también la combinación Sanguisorba minor ssp. muricata.

La especie no es nativa del estado.

Es más probable encontrarla en jardines antiguos, praderas regadas, bordes de céspedes y laderas herbosas con suelos calcáreos o moderadamente secos.

A diferencia de las malas hierbas más extendidas del valle de Sacramento, no puede garantizarse su presencia en cada pradera sin tratar.

Existen varios centenares de observaciones documentadas y muchas están vinculadas a plantaciones originales.

Sobre suelos apropiados la roseta puede sobrevivir al frío invernal y producir nuevos folíolos en primavera.

Los céspedes tratados con herbicidas, carreteras y terrenos contaminados por desechos animales no son lugares adecuados para recoger alimentos crudos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas pinnadas jóvenes son especialmente blandas después de las lluvias invernales y durante primavera.

En el valle de Sacramento la roseta puede mantenerse verde todo el invierno si el tiempo es fresco y el suelo conserva humedad.

A finales de primavera la planta produce largos tallos florales.

Durante verano aparecen pequeñas cabezuelas rojo verdosas y después maduran frutos secos.

Hacia mediados del verano caluroso, las hojas viejas pueden desarrollar un amargor fuerte, como señala Plants For A Future.

Después del descenso de temperaturas otoñales y de nuevas lluvias o riegos, la roseta puede producir otra etapa de crecimiento tierno.

Para comer crudo importa más que la hoja sea joven y crezca en suelo limpio que la presencia de flores.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Sanguisorba minor.

Muchas personas perciben un sabor refrescante, semejante al pepino.

Algunos ejemplares que crecen en suelos ácidos o resecos pueden ser amargos.

Los folíolos pequeños pueden separarse del largo eje de la hoja y añadirse a verduras frías, otras hojas frescas o agua potable.

La disposición pinnada exige un lavado cuidadoso porque el polvo se acumula entre los folíolos.

Brotes jóvenes tiernos. La fuente específica también confirma su consumo crudo.

Se utilizan las puntas blandas antes de que se endurezcan y aparezcan cabezuelas florales secas.

En grandes cantidades el sabor puede resultar astringente.

Es preferible añadirlos a otras hojas suaves.

Agua fría aromatizada. Una pequeña cantidad de hojas frescas puede dejarse brevemente en agua potable limpia, sin calentarla, para obtener un aroma suave de pepino.

No se incluyen aquí infusiones calientes ni preparaciones medicinales.

Los frutos maduros, las semillas secas, las raíces y los tallos endurecidos no constituyen alimentos crudos independientes confirmados para esta ficha.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Algunas especies nativas de Sanguisorba tienen también hojas pinnadas, pero son mayores y poseen inflorescencias diferentes.

No deben aplicarse automáticamente a ellas las recomendaciones alimentarias de Sanguisorba minor.

Las hojas jóvenes de la milenrama Achillea millefolium están finamente divididas en lóbulos filiformes, no en folíolos redondos y dentados separados.

El trébol suele tener tres folíolos, no una cadena larga de numerosas parejas.

Las cabezuelas de pimpinela son verde rojizas y carecen de grandes corolas, a diferencia de las cabezuelas rosadas de los tréboles.

Si la planta todavía no tiene tallo floral, puede ser útil observar un ejemplar adulto vecino para identificarla.

Pero no se prueba su sabor para determinar la especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11953
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sanguisorba+minor
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Sanguisorba_minor

Silene vulgaris — hojas jóvenes y cálices inflados como globos

Silene vulgaris

Junto a caminos antiguos de pastizales y en laderas soleadas puede aparecer una hierba baja de hojas blandas y azuladas.



Silene vulgaris, hierba de hojas opuestas verde azuladas, flores blancas de pétalos bífidos y cáliz verde inflado con venas visibles

MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Más tarde se abren flores blancas.

Debajo de cada una parece colgar un pequeño globo verde.

Ese cáliz inflado es uno de los caracteres más útiles para reconocer Silene vulgaris, la colleja común.

Sus hojas jóvenes se utilizan como alimento fresco durante primavera, aunque solo en porciones pequeñas debido a las saponinas que contiene.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne con varios tallos rectos o ligeramente ascendentes, normalmente de veinte a sesenta centímetros de altura.

Las hojas son opuestas, ovaladas o estrechamente lanceoladas, de borde entero, verde azuladas y a menudo algo carnosas.

Las inferiores se estrechan hacia la base.

Las superiores casi no tienen pecíolo.

En los extremos de las ramas aparecen pequeños grupos abiertos de flores.

Cada flor posee cinco pétalos blancos divididos en dos lóbulos estrechos.

Por eso, de lejos, la corola recuerda a una estrella de diez puntas.

Cinco sépalos soldados forman un saco redondeado y grande con una red visible de nervaduras.

Ese cáliz permanece también cuando se desarrolla la cápsula de semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Silene vulgaris como planta no nativa.

Es poco frecuente en el estado: hay solamente unas pocas decenas de observaciones.

Crece en praderas, comunidades herbáceas alteradas y laderas moderadamente secas, ocasionalmente en condados del norte y del piedemonte.

No es una hierba primaveral masiva de Sacramento.

Es más probable encontrar ejemplares cultivados o introducidos accidentalmente.

No se permite recolectarla en arcenes, terrenos tratados con herbicidas o zonas próximas a antiguas instalaciones industriales.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias invernales desarrolla un crecimiento basal blando.

Las hojas jóvenes suelen estar disponibles durante primavera y comienzos de verano, antes de que los tallos se alarguen.

La floración empieza a finales de primavera en los terrenos bajos y más tarde en las montañas frescas.

Cuando aparecen los cálices hinchados y las cápsulas que maduran, la mayoría de las hojas ya son más rígidas.

La planta puede conservar brotes verdes después de lluvias estivales, pero la mejor parte cruda sigue siendo el crecimiento más temprano y tierno.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas y puntas jóvenes. Plants For A Future describe expresamente su consumo crudo o cocinado.

También destaca el sabor suave y agradable de las hojas extremadamente jóvenes.

Pueden picarse finamente y mezclarse con otras verduras frescas.

Sin embargo, la colleja contiene saponinas, sustancias que en cantidades elevadas pueden causar irritación y trastornos estomacales.

Por eso el uso crudo se limita a una adición pequeña, no a una gran ensaladera.

Las hojas viejas y los tallos duros suelen necesitar preparación en las descripciones alimentarias y no se utilizan sin fuego.

Las semillas, raíces y cálices inflados no se consideran aquí alimentos independientes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Silene latifolia tiene generalmente hojas más anchas y pubescentes y flores mayores.

Su cáliz presenta una estructura algo diferente.

Algunas otras especies de Silene también tienen cálices inflados.

Por eso la presencia de un «globo» verde no basta: deben compararse las hojas, el número y forma de los pétalos y la red de nervaduras del cáliz.

A comienzos de primavera, antes de la floración, puede confundirse con otras hierbas de hojas opuestas.

Si no se identifica la especie con seguridad, no se prueban sus hojas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7621
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Silene+vulgaris

Silybum marianum — cardo mariano de hojas marmóreas y espinas

Silybum marianum

En primavera, en los campos de California aparecen grandes rosetas de hojas brillantes que parecen pintadas con franjas blancas y lechosas.



Silybum marianum, roseta de grandes hojas verde brillante con vetas blancas marmóreas, espinas amarillas y capítulos púrpuras

Bidgee · CC BY-SA 3.0 au · Wikimedia Commons

Todo su borde está cubierto de espinas fuertes y, más tarde, sobre la planta se elevan grandes capítulos púrpuras rodeados de brácteas agudas y espinosas.

Es Silybum marianum, el cardo mariano, una conocida especie de cardo introducida.

Sus hojas jóvenes se describen como alimento crudo, pero solamente después de retirar minuciosamente todas las espinas.



Silybum marianum, roseta de grandes hojas verde brillante con vetas blancas marmóreas, espinas amarillas y capítulos púrpuras

Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Es una planta interesante para conocer la flora local, aunque resulta mucho menos práctica que las especies de hojas blandas y sin púas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El cardo mariano suele vivir una o dos temporadas.

Durante el primer periodo húmedo forma una roseta basal grande.

Las hojas son anchas, de verde intenso, con manchas blancas irregulares a lo largo de las nervaduras, como si tuvieran un dibujo de mármol.

Los bordes son profundamente lobulados y están armados con espinas amarillas, largas y agudas.

Desde el centro de la planta adulta surge un tallo fuerte y acanalado.

En sus extremos se desarrollan capítulos florales redondeados y púrpuras, rodeados de espinas largas.

Tras la floración aparecen aquenios oscuros y lisos con vilanos.

En suelos fértiles y húmedos puede superar la altura de una persona.

Su principal diferencia respecto a numerosos cardos nativos son los vistosos dibujos blancos marmóreos de las hojas, visibles mucho antes de la floración.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM registra el cardo mariano en la costa norte, el Valle Central, la bahía de San Francisco, algunas regiones de la costa meridional y las islas.

Crece en pastizales, márgenes de campos, huertos, junto a carreteras y sobre laderas alteradas.

Después de un invierno húmedo puede formar espesos matorrales espinosos.

En los alrededores de Sacramento aparece en espacios abiertos y cerca de antiguas zonas agrícolas.

Es un competidor introducido de la vegetación nativa, no una especie forestal rara.

En un terreno seco las espinas permanecen incluso después de morir la planta.

Por eso atravesar una agrupación vieja sin protección resulta desagradable y peligroso.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La germinación comienza con las primeras lluvias y durante invierno aparecen las hojas jóvenes de la roseta.

En las zonas bajas y cálidas son especialmente características de enero a marzo.

Durante primavera la planta se alarga y desarrolla un tallo floral, por lo general entre marzo y junio, según la temperatura.

Cuando aparece el gran capítulo espinoso, las hojas inferiores son ya mucho más gruesas.

Hacia verano maduran los aquenios oscuros y la planta entera se seca.

La etapa más apropiada para usar hojas crudas es el breve periodo inicial, no la fase de cardo gigante del verano.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes después de eliminar todas las espinas. Plants For A Future confirma que las hojas de Silybum marianum pueden comerse crudas.

Hay que eliminar por completo el margen y cada saliente espinoso.

Incluso una espina pequeña que permanezca puede herir la boca.

La parte interior blanda de una hoja joven puede ser bastante tierna, aunque después de una etapa calurosa el sabor se vuelve notablemente más amargo.

Por ello se trata de una adición ocasional, no de un alimento cómodo para grandes porciones.

Raíz. La fuente específica también menciona su posible consumo crudo, pero aquí no se recomienda como práctica de recolección.

Es difícil retirar toda la tierra de una raíz cruda.

Además, UC IPM señala que las hojas del cardo mariano pueden acumular nitratos durante sequías, después de segarlo o bajo estrés químico.

No es posible conocer el historial químico de un terreno por el aspecto de la planta.

Los botones florales se describen principalmente como alimentos después de cocinarlos; aquí no se propone comerlos crudos.

Los aquenios y sus productos tampoco se incluyen en esta sección sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otros cardos del género Cirsium tienen hojas espinosas y capítulos púrpuras, pero por lo general carecen de las manchas blancas marmóreas tan características.

En algunas hojas jóvenes el dibujo es menos intenso, por lo que no basta un único rasgo.

Importa la combinación de roseta grande, manchas, espinas y capítulo floral.

No se prueba una hoja espinosa desconocida para identificarla.

El cardo mariano crece a menudo en pastos y zonas agrícolas.

Aunque sus hojas sean formalmente comestibles, los nitratos acumulados y los herbicidas pueden convertirlas en un alimento crudo desaconsejable.

Ante cualquier duda, es preferible escoger otra especie.

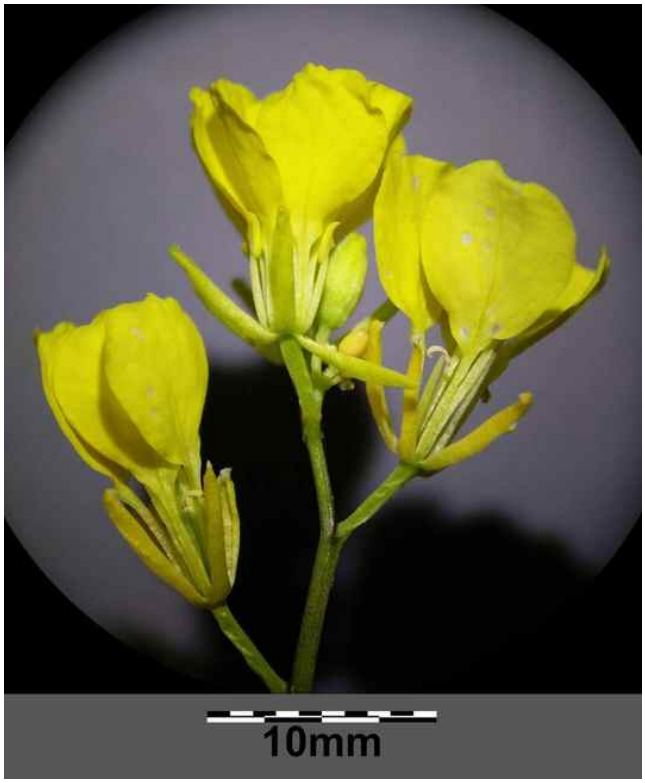
FUENTES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/blessed-milkthistle/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=silybum+marianum

Sinapis arvensis — mostaza de campo de flores amarillas grandes

Sinapis arvensis

En un campo californiano durante primavera pueden observarse plantas altas y aisladas con flores amarillo intenso de cuatro pétalos.



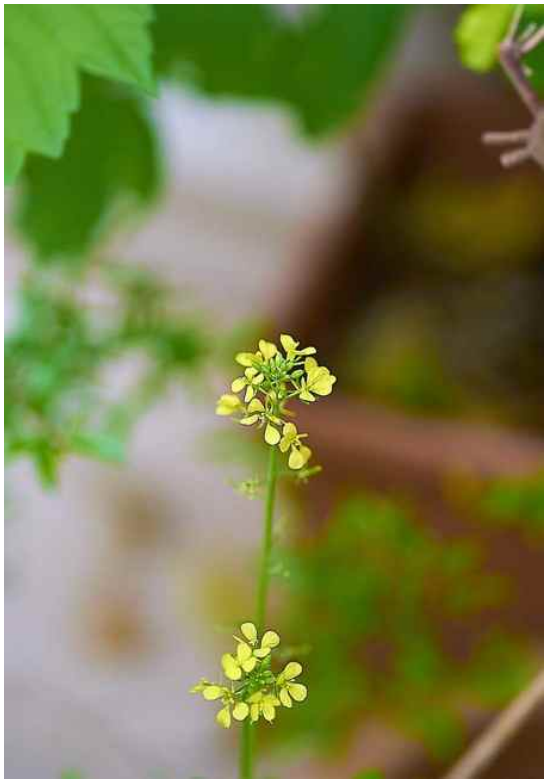
Sinapis arvensis, hierba con hojas basales lobuladas ásperas, flores amarillas de cuatro pétalos y silicuas con pico cónico

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las hojas de la parte inferior del tallo son anchas y algo ásperas.

Después de la floración se forman vainas alargadas, terminadas en una punta aguda.

Es Sinapis arvensis, la mostaza de campo, llamada charlock en inglés.



Sinapis arvensis, hierba con hojas basales lobuladas ásperas, flores amarillas de cuatro pétalos y silicuas con pico cónico

George E. Koronaios · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Se diferencia de la mostaza negra Brassica nigra y de la mostaza de Londres Sisymbrium irio, ya descritas en el atlas.

Para comer sin fuego son especialmente importantes sus hojas jóvenes y tiernas, de marcado sabor a mostaza.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual que normalmente mide de treinta centímetros a un metro de altura o más sobre suelo fértil.

El tallo es erecto y ramificado; en su parte inferior puede tener pelos ásperos y erizados.

Las hojas basales e inferiores son mayores que las restantes.

Son ovaladas y dentadas, con varios lóbulos profundos a los lados; el terminal suele ser el más ancho.

Las hojas superiores son menores y estrechas, a menudo casi sin pecíolo.

Las flores son amarillo intenso.

Cada una tiene cuatro pétalos redondeados dispuestos en cruz y seis estambres.

Después de marchitarse aparecen vainas verdes rectas o ligeramente curvadas, con un pico cónico largo en el extremo.

Las vainas se sostienen sobre pedicelos que se separan del tallo, en lugar de permanecer estrechamente pegadas a él, como ocurre en Sisymbrium officinale.

Al madurar se vuelven pardas y se abren liberando las semillas.

Para identificarla conviene observar conjuntamente una hoja inferior completa, el tallo, la flor y los frutos.

Una única flor amarilla no distingue entre las numerosas mostazas de California.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Sinapis arvensis como especie introducida de terrenos alterados, con varios centenares de observaciones en California.

Crece en bordes de campos, huertos, caminos rurales y terrenos en barbecho, especialmente sobre suelos soleados con suficiente humedad invernal.

Sin embargo, Brassica nigra forma con mucha mayor frecuencia extensos matorrales amarillos.

Por ello no debe llamarse Sinapis arvensis a cualquier gran campo amarillo.

En el valle de Sacramento esta mostaza aparece en poblaciones localizadas y no necesariamente en los mismos lugares cada año.

Los campos pueden recibir herbicidas y pesticidas.

Sin conocer sus tratamientos, su verdura no es apta para consumo crudo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias otoñales o invernales se forman rosetas de hojas inferiores blandas.

En las tierras bajas de California suelen encontrarse en invierno y comienzos de primavera.

Con el aumento de la temperatura, el tallo crece rápidamente.

A finales de primavera y comienzos de verano se abren las flores amarillas.

Después se desarrollan vainas verdes largas y finalmente frutos secos con semillas.

En la costa fresca las fechas se desplazan algo; en el caluroso Valle Central el ciclo puede ser más corto.

En una planta adulta y seca, las hojas dejan de ser cómodas para comerlas crudas: se endurecen y amargan.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Sinapis arvensis y señala su sabor fuerte.

Se pueden picar finamente unas pocas hojas nuevas y añadirlas a otras verduras frías.

Aportan un picor que recuerda a la mostaza y al rábano.

En los manuales las hojas viejas suelen recomendarse después de cocinarlas, un método que no forma parte de este catálogo sin fuego.

Semillas germinadas. La misma fuente admite el consumo crudo de sus brotes.

Sin embargo, para germinarlas con seguridad se necesitan semillas identificadas con certeza y condiciones higiénicas.

Durante la germinación cálida y húmeda pueden multiplicarse bacterias.

En condiciones de campo es más razonable considerar las hojas jóvenes como principal alimento crudo que recomendar la germinación masiva de semillas recogidas al azar.

Las semillas secas tienen un gusto intenso a mostaza después de molerlas, pero su concentración y composición requieren prudencia.

En la fuente específica los tallos floríferos se describen principalmente como alimento cocinado, por lo que aquí no se recomiendan crudos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Brassica nigra tiene flores menores y silicuas más delgadas, normalmente pegadas al tallo.

En Sinapis arvensis las flores son relativamente grandes y las vainas con pico evidente se sostienen sobre pedicelos separados.

En Raphanus raphanistrum los pétalos pueden ser blanquecinos o mostrar nervaduras oscuras, y las vainas presentan estrechamientos entre las semillas.

Además, Calflora advierte contra el consumo de esa especie, por lo que esta confusión es especialmente indeseable.

En Sisymbrium irio las flores son pequeñas y pálidas, y las vainas son largas y finas.

Si solo se ve una roseta, conviene esperar a las flores y los frutos del mismo tipo de planta antes de recolectarla para comer.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7625
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Sinapis+arvensis
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7063

Sisymbrium altissimum — mostaza alta de hojas finamente divididas

Sisymbrium altissimum

En primavera aparece sobre los solares secos de California una hierba alta de la familia de las mostazas.



Sisymbrium altissimum, hierba alta ramificada con hojas superiores divididas en segmentos finos, pequeñas flores amarillas y silicuas largas

Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Cerca del suelo sus hojas todavía son bastante anchas, pero hacia el extremo superior se vuelven muy estrechas y profundamente divididas.

En verano, los tallos largos y ramificados sostienen numerosas flores amarillas y frutos delgados.

Cuando la planta se seca, puede romperse por la base y rodar con el viento, dispersando sus semillas.



Sisymbrium altissimum, hierba alta ramificada con hojas superiores divididas en segmentos finos, pequeñas flores amarillas y silicuas largas

Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las hojas y puntas jóvenes se utilizan crudas como verdura especiada.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual de aproximadamente treinta a ciento veinte centímetros de altura, a veces más.

Las hojas inferiores son claramente pinnatífidas, con un gran lóbulo terminal y otros menores a los lados.

Las superiores están divididas en segmentos largos y estrechos que parecen casi filiformes.

El tallo es recto y se ramifica abundantemente durante la segunda mitad de su ciclo.

Las flores tienen la estructura típica de las crucíferas: cuatro pétalos amarillo pálido dispuestos en cruz.

Tras la floración crecen silicuas muy largas y estrechas que se proyectan en diferentes direcciones.

No son vainas cortas pegadas al eje central.

Al secarse, los tallos ramificados se vuelven quebradizos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Sisymbrium altissimum llegó a Norteamérica desde Eurasia y se ha adaptado bien a California.

Calflora registra miles de observaciones en diferentes condados, incluidos terrenos secos alterados y laderas baldías.

Crece junto a carreteras, campos agrícolas, arcenes secos y entre piedras.

Puede encontrarse en el valle de Sacramento, pero no deben recogerse para comer plantas situadas junto al tráfico, en campos tratados con productos químicos ni en lugares donde se acumulan residuos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las semillas germinan con las lluvias frescas y las rosetas jóvenes pueden aparecer durante invierno.

Para el consumo crudo se utilizan hojas cortas y blandas y puntas tiernas, antes de que el tallo se alargue activamente.

En las tierras bajas esto sucede normalmente entre finales de invierno y primavera.

La floración continúa durante primavera y verano.

Después del periodo seco la planta se vuelve rápidamente dura.

En las montañas la temporada de crecimiento puede trasladarse a meses posteriores.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y puntas tiernas de los brotes. Plants For A Future describe expresamente su consumo crudo o cocinado en Sisymbrium altissimum.

Para este proyecto solo se incluye el uso crudo.

El sabor recuerda a una mostaza picante y puede presentar un amargor considerable.

Se pueden picar unas pocas hojas jóvenes y añadirlas a una ensalada fría.

Las semillas se conocen como especia después de molerlas, pero no se incluyen aquí porque no se ha verificado por separado un método seguro para comerlas crudas.

Los tallos con silicuas rígidas no son un alimento de ensalada.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Sisymbrium irio, el jaramago de Londres, suele ser más bajo, tiene racimos más cortos y compactos y presenta hojas y frutos de otra forma.

En Sisymbrium officinale las silicuas permanecen estrechamente pegadas al tallo.

En el jaramago alto los frutos largos y estrechos se proyectan hacia los lados.

Hirschfeldia incana forma silicuas cortas y gruesas.

Decenas de crucíferas presentan flores amarillas de cuatro pétalos.

Por ello, para una determinación precisa es necesario observar la estructura de las silicuas maduras y las hojas inferiores.

No debe probarse una roseta que no esté identificada.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7626
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium+altissimum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Sisymbrium_altissimum

Sisymbrium irio — mostaza de Londres de vainas largas

Sisymbrium irio

Después de las lluvias invernales aparece en los campos del centro y sur de California una hierba baja con hojas profundamente divididas.



Sisymbrium irio, hierba de hojas basales profundamente divididas, flores amarillas pequeñas y largas silicuas finas que sobresalen

Eitan f (מרפ ותיא) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Desde finales de invierno se elevan sobre ella tallos finos y ramificados con pequeñas flores amarillo pálido y multitud de silicuas largas y estrechas.

Es Sisymbrium irio, la mostaza de Londres, una planta anual introducida y bastante extendida.

Sus hojas jóvenes se han utilizado como verdura; las flores y semillas también se mencionan como alimentos sin calentamiento en manuales específicos.



Sisymbrium irio, hierba de hojas basales profundamente divididas, flores amarillas pequeñas y largas silicuas finas que sobresalen

Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Su sabor es picante y no la convierte en una ensalada adecuada para todo uso.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

En otoño forma inicialmente una roseta pequeña y después desarrolla varias ramas con rapidez.

Las hojas inferiores son alargadas y están divididas profundamente en lóbulos estrechos; en ocasiones parecen hojas compuestas.

Su superficie suele ser casi lisa.

Las hojas superiores son mucho menores.

Presentan dos pequeñas proyecciones laterales en la base, pero no abrazan completamente el tallo.

Las flores miden apenas unos milímetros y tienen cuatro pétalos estrechos de amarillo pálido.

Aparecen en los extremos de las ramas.

Después de la polinización, de cada racimo floral se forman silicuas largas y estrechas, rectas o ligeramente curvadas, de varios centímetros.

En una planta adulta sobresalen en todas direcciones, como agujas finas, aunque no son verdaderas espinas.

En su interior hay semillas diminutas.

La combinación de flores pequeñas, silicuas largas y hojas inferiores profundamente divididas resulta especialmente útil para identificarla.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM describe Sisymbrium irio principalmente en los dos tercios meridionales de California y registra también su presencia hasta el norte del Valle Central.

Crece en huertos, campos, viñedos, junto a carreteras y en solares abandonados.

Después de un invierno lluvioso puede ocupar superficies grandes de terreno abierto y soleado.

Puede encontrarse en la región de Sacramento, pero no debe suponerse que cualquier crucífera silvestre sea mostaza de Londres.

En las laderas montañosas altas y frescas y en los bosques septentrionales resulta mucho menos frecuente.

Su abundancia depende especialmente de la lluvia y de las alteraciones del suelo, no tanto de la proximidad a un río natural.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de humedecerse el suelo en otoño aparecen plántulas y pequeñas rosetas.

Las hojas tiernas se encuentran con mayor facilidad durante invierno, antes de que se alarguen los tallos.

Según UC IPM, la floración suele tener lugar entre enero y mayo.

En el valle de Sacramento las silicuas más visibles aparecen durante primavera.

Después la planta amarillea y se seca, y los frutos secos y estrechos permanecen durante un tiempo.

Los tallos viejos del verano ya no ofrecen verduras tiernas.

Cuando vuelve a humedecerse el suelo en otoño puede germinar otra generación.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes e inmaduras. Plants For A Future las identifica expresamente como partes comestibles crudas de Sisymbrium irio.

Su sabor es picante y puede resultar algo amargo.

Son más apropiadas como una pequeña adición a otras verduras que como base de una gran porción.

Se utilizan únicamente hojas jóvenes de una planta determinada con seguridad.

Flores. La fuente específica también indica su consumo crudo.

Son pequeñas y no proporcionan una cosecha significativa.

Que sean comestibles no justifica confundir esta especie con cualquier mostaza de flor amarilla.

Semillas. La fuente permite comerlas crudas y molerlas secas hasta obtener un polvo.

Otros métodos, como la preparación de pinole, exigen un tratamiento distinto y quedan fuera de esta sección.

Por su tamaño reducido no conviene considerarlas un sustituto práctico y abundante de los cereales.

Al tratarse de una crucífera, no se recomiendan grandes cantidades concentradas de verduras ni semillas crudas picantes.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Las hojas muy divididas recuerdan a Descurainia sophia, pero esta tiene una lámina todavía más fina y repetidamente recortada.

Sisymbrium altissimum suele alcanzar mayor altura y sus hojas y frutos presentan otras formas.

En la juventud, todas pueden verse únicamente como una roseta, por lo que no siempre es posible una identificación exacta.

No se prueba una mostaza desconocida para asignarle un nombre.

Hay que examinar las flores pequeñas, las silicuas largas y delgadas y la estructura de las hojas superiores.

Los campos y jardines pueden recibir tratamientos químicos.

La verdura cruda recogida junto a las carreteras se contamina con facilidad.

FUENTES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/london-rocket/
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/sisymbrium-irio-profile/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium_irio

Sisymbrium officinale — brotes tiernos de mostaza de setos

Sisymbrium officinale

Después de las lluvias invernales aparecen rosetas discretas de hojas divididas junto a los campos de California.



Sisymbrium officinale, hierba ramificada de flores amarillas diminutas y vainas estrechas cortas pegadas al tallo

Zidat (Saïd Zidat) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Durante primavera crecen de ellas tallos ramificados con flores amarillentas diminutas y silicuas cortas, estrechamente pegadas al tallo.

Es Sisymbrium officinale, la mostaza de setos, conocida en inglés como hedge mustard.

Sus brotes jóvenes y blandos tienen un sabor picante semejante al de las coles y pueden comerse crudos.



Sisymbrium officinale, hierba ramificada de flores amarillas diminutas y vainas estrechas cortas pegadas al tallo

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Pero la planta adulta es demasiado amarga y el nombre «officinale» no la convierte en un alimento seguro en grandes cantidades.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual, normalmente de veinte a ochenta centímetros de altura.

Al comienzo desarrolla una roseta de hojas alargadas y profundamente divididas, con lóbulos laterales redondeados y otro terminal mayor.

Después surge un tallo erecto y ramificado cuyas hojas se vuelven progresivamente menores.

La parte inferior suele tener una pubescencia ligera.

Las flores son diminutas, de cuatro pétalos amarillo pálido, agrupadas en racimos abiertos en los extremos de las ramas.

Tras la polinización se forman silicuas pequeñas y estrechas que permanecen característicamente adosadas al tallo, en lugar de sobresalir hacia los lados.

En los brotes adultos dan la impresión de cubrir el tallo con pequeñas espinitas, pero son frutos, no espinas verdaderas.

Al madurar se tornan pardas y contienen semillas muy pequeñas.

Este carácter de los frutos apretados al eje es importante, porque en un mismo campo pueden crecer varias crucíferas de flores amarillas semejantes.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Sisymbrium officinale como una hierba anual no nativa presente en suelos alterados de toda California.

En Sacramento County existen decenas de observaciones.

También hay numerosos registros en Sonoma, Los Angeles, San Diego, Monterey y otros condados.

Crece en los bordes de terrenos agrícolas, junto a senderos, en jardines antiguos y sobre suelo suelto junto a paredes.

Puede ser bastante frecuente en un lugar concreto, pero no produce las extensas manchas amarillas de primavera características de ciertas mostazas grandes.

En los lugares abiertos y calurosos del Valle Central sus tallos adultos se secan rápidamente.

Para consumir sus partes crudas se necesita un lugar limpio donde no se hayan utilizado herbicidas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas jóvenes aparecen después de las lluvias de otoño.

En el valle de Sacramento el crecimiento tierno suele estar disponible durante invierno y comienzos de primavera.

Después la planta se alarga y produce pequeñas flores amarillas y silicuas cortas.

En climas templados la floración suele coincidir con primavera y comienzos de verano; en el valle cálido comienza antes.

Cuando la mayoría de las vainas se vuelven pardas, las hojas inferiores se endurecen y amargan.

Con riego pueden aparecer plántulas tardías, pero no equivalen a tallos viejos y altos.

La temporada de verduras crudas es normalmente mucho más corta que el tiempo durante el cual la planta seca sigue visible en un solar.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Brotes extremadamente jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo en Sisymbrium officinale.

Tienen un sabor picante a col y ligeramente amargo.

Por eso se pican en pequeñas cantidades y se mezclan con verduras más suaves.

No deben comerse manojos de plantas adultas y gruesas en floración.

Una punta joven y un tallo adulto que empieza a lignificarse son etapas alimentarias diferentes.

Semillas. La fuente específica también permite su consumo crudo y el uso de un polvo molido como condimento de mostaza.

Sin embargo, su tamaño diminuto hace trabajosa la recolección y su gusto muy picante aconseja cantidades pequeñas.

Para una alimentación práctica en el campo conviene basarse en brotes tiernos y considerar las semillas una especia adicional, no un alimento abundante.

No se prueban las semillas mientras no se haya identificado la especie por los caracteres adultos.

Las raíces, tallos adultos y flores no están incluidos como alimentos crudos independientes confirmados.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En Sisymbrium irio, descrita anteriormente, las silicuas son largas y sobresalen mucho del tallo.

En Sisymbrium officinale son notablemente más cortas y permanecen adosadas al eje.

Descurainia sophia tiene hojas divididas en segmentos especialmente finos.

En algunas especies de Erysimum también difieren la estructura de los frutos y las hojas.

Sin vainas maduras, algunas especies resultan casi imposibles de distinguir por la roseta.

No conviene recoger una crucífera desconocida para comerla.

Las plantas junto a carreteras y campos tratados pueden acumular contaminantes.

El amargor no es una prueba de comestibilidad.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7630
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7630
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium+officinale

Solanum lycopersicum — tomates maduros de huertos asilvestrados

Solanum lycopersicum

Junto a una vieja pila de compost, un huerto abandonado o una acequia de riego puede brotar una planta ramificada familiar, de hojas recortadas y aromáticas.



Solanum lycopersicum, tomatera de hojas compuestas pubescentes, flores amarillas estrelladas y tomates maduros rojos y amarillos

Clintacc · CC0 · Wikimedia Commons

Durante verano aparecen pequeñas flores amarillas en forma de estrella y después frutos verdes que gradualmente enrojecen, amarillean o adquieren otro color propio de la variedad.

Es el tomate común.

En crudo únicamente son comestibles los frutos completamente maduros de una variedad alimentaria adecuada.



Solanum lycopersicum, tomatera de hojas compuestas pubescentes, flores amarillas estrelladas y tomates maduros rojos y amarillos

Jayachandranjay · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas, tallos y frutos verdes inmaduros no son apropiados.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba de vida corta o un pequeño subarbusto de tallos ramificados, blandos y pubescentes.

Con un soporte suele alcanzar entre medio metro y dos metros de altura.

Las hojas son alternas, compuestas e imparipinnadas.

Constan de varios folíolos grandes, irregularmente dentados o lobulados, intercalados con otros lóbulos menores.

Tanto los tallos como las hojas están cubiertos de pelos glandulares y desprenden un olor intenso y característico.

Las flores son amarillas, con cinco pétalos soldados y curvados hacia atrás y un cono sobresaliente de anteras amarillas.

Nacen en pequeños racimos.

Los frutos son bayas que varían muchísimo según la variedad: pueden ser diminutos, semejantes a cerezas, o muy grandes; rojos, amarillos, anaranjados y púrpuras, a veces con costillas longitudinales.

En su interior tienen pulpa jugosa y numerosas semillas planas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Solanum lycopersicum como planta no nativa, con varios centenares de observaciones fuera del cultivo habitual.

En California germina espontáneamente a partir de tomates caídos o desechados, especialmente cerca de huertos, compost, terrenos regados y antiguas granjas.

En el valle de Sacramento, con tiempo cálido y suficiente agua, las plantas pueden producir muchos frutos.

Pero no son arbustos forrajeros silvestres y perennes del chaparral.

Junto a zanjas de aguas residuales, vertederos y campos agrícolas los frutos pueden estar contaminados.

Las plantaciones cultivadas pertenecen a sus propietarios.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las semillas germinan después de que el suelo se caliente durante primavera y los brotes crecen rápidamente.

Las flores amarillas aparecen a finales de primavera y durante verano.

Los frutos necesitan varias semanas para crecer y cambiar de color.

En las tierras bajas la temporada de tomates maduros suele comenzar en junio y prolongarse hasta otoño si persiste el tiempo cálido.

En ciertas variedades modernas los frutos permanecen verdes incluso al madurar completamente.

Sin embargo, resulta prácticamente imposible identificar con seguridad una de esas variedades en una planta desconocida nacida espontáneamente.

Por ello, durante una excursión no se prueban frutos verdes desconocidos.

Se escogen únicamente frutos claramente maduros y aromáticos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos completamente maduros. En las variedades alimentarias habituales de frutos rojos o amarillos, un tomate comestible está más blando, presenta color uniforme y tiene el aroma característico de la pulpa madura.

Puede comerse crudo junto con su piel fina y las semillas pequeñas, o cortarse para una mezcla fría de verduras.

Un fruto limpio y maduro también puede machacarse sin calentarlo para obtener jugo.

Si se desea, se separa la piel utilizando un colador.

Las hojas, los tallos, las raíces y otras partes verdes contienen glicoalcaloides.

Calflora advierte expresamente contra el consumo del follaje y de los tallos verdes.

Los frutos verdes inmaduros se excluyen, porque sin conocer la variedad y la etapa de desarrollo su consumo crudo no resulta fiable.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La patata Solanum tuberosum puede tener hojas parecidas, pero desarrolla flores blancas, lilas o violetas y pequeñas bayas verdes que son venenosas.

Solanum americanum y la especie nativa Solanum douglasii tienen hojas simples y pequeñas flores blancas, y producen frutos muy diferentes.

En Physalis los frutos están encerrados en un cáliz agrandado semejante a una envoltura de papel; el tomate no tiene esa linterna.

Ante una planta espontánea hay que observar las flores amarillas, las hojas compuestas características y el fruto adulto.

Que el tomate sea comestible no significa que también lo sean otras solanáceas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=14889
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5243
- https://www.gardenersworld.com/how-to/grow-plants/how-to-grow-tomatoes/

Sonchus arvensis — hojas tiernas del cerrajón perenne

Sonchus arvensis

En terrenos baldíos algo húmedos y cerca de antiguos campos puede observarse una hierba alta de hojas anchas y dentadas y numerosos capítulos amarillos grandes.



Sonchus arvensis, hierba perenne alta de hojas lobuladas dentadas y capítulos amarillos grandes en tallos con látex blanco

Chlystek · Public domain · Wikimedia Commons

Se parece al cerrajón anual común, pero vuelve a crecer a partir de rizomas subterráneos y forma grupos enteros de tallos.

Es el cerrajón perenne de campo.

Sus hojas jóvenes se comen crudas mientras están blandas y todavía no se han vuelto intensamente amargas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne que normalmente alcanza entre sesenta y ciento cincuenta centímetros de altura.

Puede formar colonias extensas gracias a sus rizomas rastreros.

El tallo es erecto y se ramifica en su parte superior.

Al romperse desprende un látex blanco.

Las hojas son alternas, blandas o moderadamente rígidas, alargadas y divididas en grandes lóbulos laterales y dientes, con frecuencia algo espinosos en el margen.

Las bases de las hojas superiores abrazan el tallo.

Los capítulos son vistosos y amarillo intenso, de varios centímetros de diámetro, sobre pedúnculos largos.

En su base hay numerosas brácteas verdes que forman el involucro.

Después de florecer se desarrollan aquenios con un vilano blanco que permite su dispersión por el viento.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Sonchus arvensis entre las hierbas perennes no nativas y registra relativamente pocas observaciones en el estado.

Se asocia a terrenos alterados algo húmedos, campos, zanjas y bordes forestales.

En California es mucho menos común que Sonchus oleraceus.

Puede aparecer en grupos localizados, especialmente sobre suelos que conservan humedad durante los meses cálidos.

No debe compensarse la ausencia de esta especie en un lugar recolectando otra parecida sin identificarla correctamente.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante primavera surgen de las raíces subterráneas hojas nuevas y blandas y brotes cortos.

Es el mejor periodo para su uso crudo.

Con el crecimiento estival, los tallos se alargan y las hojas se vuelven rígidas y a menudo amargas.

En las regiones occidentales la floración suele producirse durante verano y comienzos de otoño.

Después de las lluvias otoñales puede aparecer un nuevo crecimiento joven.

Sin embargo, el frío persistente o la sequía detienen su desarrollo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future indica específicamente que las hojas de Sonchus arvensis pueden comerse crudas o cocinadas.

Para este atlas se utiliza la alternativa cruda: se recogen hojas tiernas de rosetas jóvenes antes de la floración, retirando los bordes demasiado rígidos o ligeramente espinosos.

Tienen un sabor herbáceo con algo de amargor.

Pueden picarse finamente y mezclarse con otras hojas frías.

Los rizomas viejos y los tallos altos no se consideran alimentos crudos en esta ficha.

En el manual específico se describen para su consumo después de prepararlos con calor.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Sonchus arvensis se distingue de Sonchus oleraceus por su ciclo perenne y sus rizomas rastreros.

El cerrajón anual normalmente no forma grupos perennes que salen de una base subterránea común.

Sonchus asper presenta hojas más brillantes y espinosas.

Sonchus tenerrimus tiene lóbulos foliares mucho más estrechos y profundamente divididos.

Los capítulos amarillos y el látex blanco aparecen en numerosas asteráceas, por lo que no son pruebas independientes de comestibilidad.

La identificación segura requiere combinar hojas, capítulos, crecimiento rizomatoso y hábitat.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7680
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+arvensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Sonchus_arvensis

Sonchus asper — cerrajón áspero de hojas brillantes y espinosas

Sonchus asper

Entre las malas hierbas de los huertos de California crece un cerrajón de hojas brillantes y dentadas, cuyos bordes llevan pequeñas espinas desagradablemente agudas.



Sonchus asper, hierba de hojas brillantes lobuladas con bordes espinosos y aurículas redondeadas que abrazan el tallo, capítulos amarillos

HoosierMan1816 · CC0 · Wikimedia Commons

Más tarde produce capítulos amarillos parecidos a pequeños dientes de león.

Es Sonchus asper, el cerrajón áspero, un pariente próximo del cerrajón común descrito en el atlas.

Las hojas más tiernas y muy jóvenes, así como algunas puntas peladas, se conocen como alimentos crudos.



Sonchus asper, hierba de hojas brillantes lobuladas con bordes espinosos y aurículas redondeadas que abrazan el tallo, capítulos amarillos

Bjoertvedt · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

La vegetación espinosa adulta, en cambio, no es adecuada para una ensalada corriente.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es una hierba anual con una roseta basal y un tallo erecto y hueco.

Cuando se rompe, sale un látex blanco.

Las hojas inferiores son grandes y a menudo profundamente lobuladas.

Tienen una superficie brillante y dientes pequeños y rígidos a lo largo del margen.

Las hojas superiores se insertan en el tallo sin un pecíolo largo.

Su base lo abraza mediante aurículas redondeadas.

Las láminas brillantes y densas y las aurículas redondeadas de las hojas caulinares son rasgos particularmente característicos de la especie.

En lugares cálidos y fértiles la planta puede superar un metro de altura.

En los extremos de los tallos se abren capítulos amarillos formados por flores liguladas estrechas.

Después aparecen aquenios con vilanos claros que el viento dispersa.

Los capítulos maduros parecen pequeñas bolas blancas y esponjosas.

Las hojas jóvenes pueden ser mucho más blandas que las maduras.

Por ello conviene confirmar la identificación con ejemplares vecinos de la misma especie que ya estén floreciendo, sin mezclar diferentes plantas en una misma recolección.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

UC IPM considera los cerrajones unas de las malas hierbas más habituales de granjas y jardines californianos durante primavera.

Sonchus asper pertenece a los miembros invasores de este grupo.

Crece en huertos, márgenes de campos, jardines, arcenes alterados y entre plantaciones regadas.

En climas suaves puede germinar en momentos inesperados, pero la mayor parte de las plantas jóvenes aparece después de las lluvias.

En el Valle Central se encuentra a menudo alrededor de terrenos agrícolas, donde es fundamental averiguar si se han utilizado herbicidas.

La vegetación vieja y seca de plantas altas en verano no tiene el mismo valor alimentario que el crecimiento joven y húmedo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las tierras bajas las semillas suelen germinar entre finales de otoño y comienzos de primavera.

De diciembre a marzo pueden verse rosetas con las hojas más tiernas.

En lugares cálidos los tallos florales pueden aparecer a comienzos de primavera.

El máximo de floración y la maduración de los vilanos blancos suelen coincidir con primavera y comienzos de verano.

En terrenos regados también pueden crecer plantas tardías.

Para comer crudo importa no solamente el mes, sino la edad de cada hoja: las espinas del margen se vuelven progresivamente más desagradables.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas extremadamente jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de hojas tiernas de Sonchus asper.

Su sabor es menos áspero cuando la hoja todavía está blanda y las pequeñas espinas del borde no se han desarrollado.

Las hojas adultas espinosas no son equivalentes.

Si una hoja araña los dedos, no debe añadirse a una ensalada cruda.

Puntas jóvenes tiernas. El mismo manual describe su consumo crudo después de quitar las partes gruesas.

El látex de los tallos viejos es amargo.

Es una razón adicional para no recomendar los tallos floríferos duros como alimento fresco.

Solo se recogen las puntas si la especie se ha identificado completamente y es posible retirar todas las partes espinosas.

Las raíces, semillas maduras y el tallo adulto entero no están incluidos.

Es necesario lavar y eliminar la suciedad, pero las plantas procedentes de campos tratados químicamente no se vuelven seguras con un simple lavado.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Sonchus oleraceus suele tener hojas más mates y blandas y aurículas más puntiagudas en la base de las hojas caulinares.

En Sonchus asper son más brillantes, rígidas y espinosas, y las aurículas son redondeadas.

Otras asteráceas de flores amarillas también contienen látex blanco.

Se comprueban al mismo tiempo la forma de la hoja, su base, el tallo hueco y los capítulos.

No debe identificarse una planta únicamente por su látex amargo ni por una sola flor amarilla.

Es particularmente arriesgado recoger verduras de franjas agrícolas y céspedes urbanos debido a los tratamientos químicos.

FUENTES

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/sowthistles/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+asper

Sonchus oleraceus — cerrajón común de hojas tiernas

Sonchus oleraceus

Después de las lluvias invernales, en huertos, viñedos y junto a caminos rurales de California crece una hierba verde de hojas largas y blandas.



Sonchus oleraceus, hierba de hojas blandas lobuladas y tallo ramificado con varios capítulos amarillos y semillas de vilano blanco

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Más tarde se eleva un tallo ramificado cuyos extremos llevan capítulos amarillos que recuerdan a pequeños dientes de león.

Es el cerrajón común, Sonchus oleraceus.

Durante primavera sus hojas jóvenes se comen crudas antes de endurecerse.



Sonchus oleraceus, hierba de hojas blandas lobuladas y tallo ramificado con varios capítulos amarillos y semillas de vilano blanco

Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El cerrajón es una hierba anual o, en ocasiones, bienal de vida corta.

Al principio forma una roseta basal.

Después desarrolla un tallo ramificado bastante alto, frecuentemente entre medio metro y metro y medio.

El tallo es hueco y, al romperlo, sale un látex blanquecino.

Las hojas son grandes y alargadas, con lóbulos y dientes irregulares.

Las hojas inferiores tienen pecíolos más evidentes.

La base de las superiores abraza el tallo.

La lámina es relativamente blanda y no resulta tan espinosa al tacto como la de su pariente más rígido, Sonchus asper.

En el margen pueden aparecer pequeñas puntas agudas y blandas, especialmente en las hojas maduras.

Los capítulos amarillos están compuestos por numerosas flores liguladas y se agrupan en los extremos de las ramas.

Antes de abrirse están rodeados por brácteas verdes.

Después de la floración se forman aquenios pequeños y secos con vilanos blancos y esponjosos.

El viento los lleva lejos de la planta madre.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Sonchus oleraceus se ha extendido ampliamente en California como especie introducida.

Es particularmente abundante sobre suelo trabajado: en huertos, campos agrícolas, jardines, viñedos, junto a canales de riego y cerca de construcciones.

UC IPM considera los cerrajones unas de las hierbas más comunes de la temporada primaveral.

Aparecen en casi todo el estado.

Donde la tierra está suelta y conserva la humedad después de las lluvias, pueden crecer en grupos densos.

Sin embargo, en lugares calurosos y secos sin riego gran parte del verdor primaveral desaparece hacia verano.

En el valle de Sacramento las rosetas jóvenes se observan especialmente en terrenos abiertos después de un invierno lluvioso.

Más tarde, sus tallos florales altos siguen siendo visibles entre la hierba densa.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

El cerrajón germina a menudo desde finales de otoño hasta comienzos de primavera.

En las tierras bajas de California pueden encontrarse hojas blandas durante invierno y primavera, aproximadamente de diciembre a abril.

Las fechas dependen de las lluvias, del riego y de la rapidez con la que las plantas comienzan a florecer.

Los capítulos se abren principalmente durante primavera y comienzos de verano.

Con tiempo suave algunos ejemplares florecen en otros meses.

Después de formarse los vilanos, la planta termina rápidamente su ciclo, especialmente si el suelo se seca.

Los brotes jóvenes de la siguiente generación aparecen tras un nuevo periodo de humedad.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. En Sonchus oleraceus se comen crudas las hojas tiernas de rosetas nuevas.

Plants For A Future las confirma expresamente como verdura de ensalada.

Durante primavera su sabor suele ser más suave y menos amargo.

Si el margen de una hoja presenta puntas rígidas, pueden retirarse sin utilizar calor.

Látex blanco. Es otra parte utilizada como alimento de manera mucho menos habitual.

Un manual etnobotánico recoge que los maoríes de Nueva Zelanda masticaban el látex seco de esta planta como una goma de mascar natural.

Eso no significa que el látex en grandes cantidades constituya una comida completa.

El uso histórico descrito se refiere específicamente a masticarlo.

En algunas culturas se han utilizado raíces jóvenes y tallos adultos mediante otras preparaciones.

Pero los métodos confirmados en esas partes requieren cocción y no son alimentos crudos en esta ficha.

Tampoco deben considerarse automáticamente los capítulos amarillos una ensalada, solo por el parentesco de la planta con el diente de león.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En California crecen varias especies de cerrajón.

Las hojas de Sonchus asper son claramente más duras y oscuras y presentan espinas marginales más agudas.

Las hojas jóvenes de Sonchus oleraceus son relativamente blandas y las hojas superiores abrazan el tallo con pequeños lóbulos redondeados.

El cerrajón se confunde con el diente de león por sus capítulos amarillos y vilanos blancos.

Sin embargo, en Taraxacum officinale los escapos florales individuales no se ramifican ni tienen hojas.

En el cerrajón, un tallo alto y ramificado sostiene numerosas hojas y varios capítulos.

Para utilizarlo como verdura importa la roseta joven y la identificación exacta, no una única flor amarilla.

En Sonchus oleraceus se observan el follaje blando, los lóbulos pequeños que abrazan el tallo y los futuros capítulos amarillos.

Sonchus asper suele ser más brillante y espinoso.

El látex blanco por sí solo no confirma la comestibilidad.

También está presente en otras asteráceas.

Plants For A Future confirma las hojas tiernas crudas; los tallos y raíces de esa fuente se describen para consumo después de cocinarlos y quedan fuera de la lista sin fuego.

FUENTES

- UC IPM, Sowthistles, distribución y etapas de crecimiento: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/sowthistles/
- Plants For A Future, Sonchus oleraceus, hojas crudas y uso de látex como goma de mascar: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+oleraceus
- Calflora, Sonchus oleraceus en California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7756

Sonchus tenerrimus — cerrajón tierno de hojas muy recortadas

Sonchus tenerrimus

En los solares secos y junto a paredes antiguas crece a veces una hierba esbelta que recuerda a un diente de león, pero tiene un tallo ramificado y hojas muy estrechas y profundamente divididas.



Sonchus tenerrimus, hierba esbelta de hojas profundamente divididas en lóbulos estrechos y varios capítulos amarillos en tallo ramificado

J.claude · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En los extremos de las ramas se abren capítulos amarillos.

Es Sonchus tenerrimus, el cerrajón tierno, una de las especies de Sonchus que se encuentran habitualmente en California.

Mientras sus hojas son jóvenes, pueden comerse crudas como un complemento picante de ensalada.



Sonchus tenerrimus, hierba esbelta de hojas profundamente divididas en lóbulos estrechos y varios capítulos amarillos en tallo ramificado

Omar hoftun · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual o perenne de vida corta, normalmente de treinta a cien centímetros de altura.

El tallo es ramificado y blando al principio.

Cuando se daña, desprende un látex blanco.

Las hojas inferiores son largas y profundamente pinnatífidas.

Sin embargo, a diferencia de los cerrajones de hojas anchas, sus lóbulos suelen ser muy estrechos, casi filiformes.

Las hojas superiores son menores y abrazan el tallo mediante pequeñas aurículas.

Los capítulos amarillos recuerdan a pequeños dientes de león, pero se agrupan de varios en distintos pedúnculos.

Después de florecer aparecen aquenios con un vilano blanco que el viento dispersa fácilmente.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Esta especie es originaria del Mediterráneo y fue introducida en California.

Calflora y Kew confirman su presencia en el estado, incluidos terrenos abiertos, secos y alterados, arcenes, proximidades de paredes y solares.

Su distribución no es igual a la de Sonchus oleraceus y Sonchus asper.

A menudo resulta más visible en la franja costera cálida y en el sur.

Debido a la posibilidad de herbicidas y contaminación no deben recogerse plantas de carreteras ni céspedes urbanos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las tierras bajas de clima suave las semillas germinan después de las lluvias de otoño e invierno.

Las rosetas tiernas aparecen en invierno y comienzos de primavera.

Cuando se alarga el tallo floral, las hojas se vuelven más rígidas y amargas.

La floración puede continuar desde primavera hasta verano y, después de lluvias, ocasionalmente durante otoño.

En veranos muy secos las plantas completan su ciclo rápidamente.

Para la alimentación cruda importa más la juventud de la hoja que el mes concreto.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future indica expresamente que las hojas de Sonchus tenerrimus pueden comerse crudas en ensaladas.

Se eligen las más blandas y claras, antes de que la planta desarrolle un tallo grueso.

Tienen un sabor ligeramente amargo, parecido al de otras verduras silvestres de las asteráceas.

Las hojas nuevas se pueden cortar finamente y mezclar con otras verduras de ensalada de sabor más neutro.

No se necesitan grandes cantidades.

Las hojas maduras y rígidas, los tallos, las raíces y las semillas no están incluidas en los alimentos crudos confirmados para esta especie.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Sonchus oleraceus tiene lóbulos foliares más anchos, a menudo dentados.

Sonchus asper se distingue por hojas más rígidas y espinosas.

Las vellosillas, las cerrajas de otros grupos y numerosas asteráceas presentan también capítulos amarillos; algunas no son comestibles.

Existe un peligro particular al confundir el cerrajón con cualquier planta ajena que también desprenda látex blanco.

La presencia de látex no demuestra comestibilidad.

Es necesario observar las hojas largas y divididas en lóbulos estrechos, la estructura de los capítulos y el tallo.

Solo se recogen hojas tiernas después de determinar exactamente la especie.

FUENTES

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+tenerrimus
- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:250373-1
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px34

Spinacia oleracea — hojas tiernas del espinaca de huerto asilvestrada

Spinacia oleracea

Junto a una antigua parcela de huerto, durante la estación fresca pueden permanecer rosetas bajas de hojas lisas y verde oscuro.



Spinacia oleracea, roseta baja de hojas verdes lisas ovaladas o triangulares de largos pecíolos y pequeñas flores verdosas

Merstel007 · CC0 · Wikimedia Commons

Las hojas pueden ser ovaladas y redondeadas, sagitadas o ligeramente triangulares, con pecíolos largos y láminas jugosas.

Si se deja crecer la planta, la roseta se alarga y produce flores verdosas poco visibles.

Es la espinaca de huerto, registrada muy raramente fuera de cultivo en California.

Sus hojas jóvenes se comen crudas, pero debido a los oxalatos no son aconsejables las porciones grandes ni una dieta cruda basada únicamente en espinaca.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual con una roseta basal que normalmente alcanza unos quince a treinta centímetros antes de la floración.

Las hojas son simples, alternas y pecioladas, lisas, desde ovadas hasta lanceoladas, con margen entero o ligeramente ondulado.

En la base pueden presentar dos lóbulos laterales pequeños.

Cuando el tallo se alarga, la planta puede medir entre cincuenta y ochenta centímetros y forma flores pequeñas verdosas.

A menudo las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas distintas.

Las masculinas se agrupan cerca de los extremos de los tallos y las femeninas nacen en las axilas de las hojas.

Tras la polinización aparecen grupos de semillas compactos, con proyecciones duras en algunas variedades.

No produce grandes pétalos vistosos ni bayas carnosas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Spinacia oleracea como cultivo hortícola no nativo, con hallazgos excepcionales —aproximadamente una decena— fuera de cultivo.

Sus principales lugares de crecimiento son bancales regados, huertos antiguos y terrenos donde se han desechado semillas.

En los valles centrales suele cultivarse durante la estación fresca porque el intenso calor estival acelera la subida a flor.

No es una verdura silvestre abundante de los bosques o del chaparral.

En terrenos agrícolas antiguos pueden persistir fertilizantes, herbicidas o contaminación bacteriana.

Por ello, una planta espontánea en un lugar no inspeccionado no es apropiada para comerla cruda.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias otoñales y un descenso moderado de la temperatura pueden aparecer rosetas jóvenes en los valles.

En primavera vuelve a crecer si el tiempo permanece fresco.

En la costa y en huertos de montaña la temporada de hojas blandas es más larga que en la calurosa llanura de Sacramento.

Con días más largos y temperaturas crecientes, la planta emite pronto un tallo floral.

Después las hojas se vuelven más duras y amargas.

La mejor etapa para comerlas crudas es anterior a la aparición de un tallo largo con flores.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Spinacia oleracea.

Las hojas pequeñas y tiernas pueden lavarse cuidadosamente y añadirse a una ensalada fría.

Tienen un sabor relativamente neutro, algo herbáceo y, cuando envejecen, a veces astringente.

Sin embargo, la espinaca es rica en oxalatos.

En cantidades grandes pueden resultar indeseables, especialmente para quienes tienden a formar cálculos renales de oxalato; en ese caso conviene evitar la espinaca cruda.

Las semillas también se mencionan en algunas fuentes como alimento, pero los brotes germinados en condiciones de excursión presentan riesgos microbiológicos y aquí no se recomiendan sin una evaluación adicional.

Las raíces y los tallos florales no forman parte de la alimentación cruda descrita.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Beta vulgaris subsp. maritima tiene hojas más gruesas y brillantes y un tallo floral alto y ramificado de estructura diferente.

Atriplex hortensis suele ser más alta, con hojas triangulares grandes y frutos envueltos en bractéolas.

Algunas especies de Chenopodium se parecen durante la fase de roseta, pero presentan un recubrimiento harinoso sobre las hojas nuevas e inflorescencias distintas.

La espinaca tiene hojas lisas, una roseta compacta y pequeñas flores verdes sin pétalos llamativos.

No debe probarse una hierba desconocida solo porque sus hojas «parezcan espinaca».

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9243
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Spinacia+oleracea

Stellaria media — hierba tierna de invierno y primavera

Stellaria media

Después de las primeras lluvias de otoño e invierno, sobre la tierra húmeda de California aparecen pequeñas alfombras de una hierba de verde vivo.



Stellaria media, alfombra de tallos finos y hojas opuestas ovaladas con flores blancas de cinco pétalos profundamente divididos

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Tiene tallos finos, pequeñas hojas ovaladas y flores blancas en forma de estrella que parecen tener diez pétalos estrechos.

Es Stellaria media, conocida también como hierba gallinera o pamplina común.

Sus hojas, tallos tiernos y flores pueden comerse crudos.



Stellaria media, alfombra de tallos finos y hojas opuestas ovaladas con flores blancas de cinco pétalos profundamente divididos

Agronom · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta anual de tallos finos y flexibles.

A menudo descansan sobre el suelo, se ramifican y levantan sus extremos.

Cada brote puede medir entre quince y cuarenta centímetros de largo, aunque la alfombra verde entera parece mucho más baja.

Las hojas son verde claro, blandas y pequeñas, y se disponen por parejas opuestas.

Son ovaladas, con punta aguda y margen entero, sin dientes.

Las inferiores suelen tener pecíolos; las superiores pueden unirse al tallo casi sin ellos.

Un carácter particularmente útil es una línea estrecha de pelos que recorre un lado del tallo.

En el entrenudo siguiente, esa línea suele cambiar al lado opuesto.

El resto del tallo es mucho más liso.

Los pelos se aprecian mejor de cerca que a distancia.

La flor blanca es pequeña, normalmente de unos pocos milímetros de diámetro.

Tiene cinco pétalos, pero cada uno está tan profundamente dividido en dos que parece haber diez.

Debajo hay cinco sépalos verdes.

Después de florecer se forma una pequeña cápsula alargada con varias semillas pardas muy diminutas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Stellaria media se ha extendido por gran parte del mundo desde Eurasia y el norte de África.

En California crece casi por todas partes, excepto en buena parte de las zonas desérticas más secas.

Es especialmente común en lugares húmedos: jardines, huertos, céspedes sombreados, plantaciones forestales, campos agrícolas y bordes de senderos.

En el valle de Sacramento se ve con facilidad después de la lluvia sobre tierra fértil y fresca.

Si el terreno no se seca, forma rápidamente manchas densas de verde vivo.

En la costa neblinosa a veces continúa creciendo durante verano.

En el caluroso Valle Central suele desaparecer con la llegada de una sequía cálida prolongada.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En las tierras bajas de California las plántulas aparecen con las lluvias, a menudo en noviembre o diciembre.

La verdura más blanda suele estar disponible de diciembre a abril, aunque una primavera fresca prolonga el periodo.

Las flores pueden abrirse durante buena parte de la estación fresca.

UC IPM señala un periodo de floración muy amplio, entre febrero y septiembre y, en condiciones favorables, durante todo el año.

Eso no significa que la planta esté presente todos los meses en cada localidad.

En la costa neblinosa la temporada es mucho más larga que en una llanura abierta y seca de Sacramento.

Después de florecer se forman pequeñas cápsulas y semillas.

En un ambiente húmedo favorable, la pamplina puede completar su ciclo en pocas semanas y producir otra generación.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Las hojas blandas se comen crudas.

Tienen un sabor suave, ligeramente herbáceo, a veces parecido al de una lechuga tierna.

En numerosos países se conoce como una verdura primaveral de ensalada.

Tallos tiernos. Los extremos finos y jugosos también se comen crudos junto con las hojas.

Permanecen más blandos durante el crecimiento activo.

Los tallos viejos y resecos resultan mucho menos agradables.

Flores. Las pequeñas flores blancas son comestibles crudas.

Pueden consumirse con las puntas de los tallos verdes.

Iowa State University Extension enumera expresamente hojas, tallos y flores como partes comestibles sin calentamiento.

Semillas. North Carolina State University Extension incluye también las semillas de Stellaria media entre las partes comestibles y confirma su uso crudo.

Sin embargo, son tan pequeñas que recoger una cantidad apreciable es mucho más difícil que reunir brotes verdes.

Precaución con las saponinas. La pamplina contiene saponinas.

NC State Extension señala que se absorben mal y que la cocción intensa las destruye, pero nuestra alimentación no utiliza calor.

Por ello no deben recomendarse porciones grandes diarias de esta hierba cruda.

Su lugar es una pequeña adición a otras comidas, no la base de la dieta.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Existen varias hierbas pequeñas parecidas a la pamplina.

En las especies del género Cerastium, las hojas y los tallos suelen estar cubiertos por pelos mucho más densos.

En Stellaria media destaca particularmente una sola línea de pelos a lo largo del tallo.

Una confusión más importante es Anagallis arvensis, la pimpinela escarlata.

También tiene hojas pequeñas opuestas y brotes bajos, pero su tallo es anguloso y sus flores suelen ser rojo anaranjadas, no blancas con pétalos profundamente hendidos.

Esa especie no debe utilizarse como sustituto de la pamplina comestible.

Reconocerla solamente por una hoja tierna, sin las flores y la línea de pelos, no es fiable.

La pamplina muestra una línea de pelos a lo largo del tallo, mientras en especies similares de Cerastium suelen distribuirse más ampliamente.

Anagallis arvensis presenta flores rojo anaranjadas brillantes y otra forma de crecimiento: no puede sustituir a Stellaria media.

Hasta que se observen juntos los caracteres de hojas, pelos y flores, una alfombra verde baja no permite una identificación segura.

FUENTES

- UC IPM, Common Chickweed, identificación y temporada: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/common-chickweed/
- UC IPM, Chickweeds, línea de pelos del tallo: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/chickweeds/
- Iowa State University Extension, Chickweed, hojas, tallos y flores crudos: https://naturalresources.extension.iastate.edu/encyclopedia/chickweed
- NC State Extension, Stellaria media, semillas y verdura comestibles: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/stellaria-media/
- UC IPM, Scarlet Pimpernel, diferencias: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/scarlet-pimpernel/

Strombocarpa pubescens — vainas espirales del mezquite tornillo

Strombocarpa pubescens

Entre los árboles del desierto resulta difícil encontrar un fruto más singular que el del mezquite tornillo.



Strombocarpa pubescens, mezquite espinoso de hojas bipinnadas con vainas cortas enrolladas como resortes de color pardo claro

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus vainas parecen resortes cortos y apretadamente enrollados.

Primero son verdes y, al madurar, se vuelven amarillo parduzcas.

Esta especie nativa se conoce por su antiguo nombre Prosopis pubescens.



Strombocarpa pubescens, mezquite espinoso de hojas bipinnadas con vainas cortas enrolladas como resortes de color pardo claro

pompilid · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Tanto las vainas jóvenes como los frutos maduros tienen usos alimentarios documentados sin calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Normalmente es un árbol de aspecto arbustivo de tres a ocho metros de altura, con copa ramificada, corteza gris parduzca y espinas agudas.

Las hojas son bipinnadas.

Cada una se compone de pequeños folíolos ovalados o redondeados, dispuestos en parejas sobre ejes delgados.

Las flores son diminutas y amarillo claro, agrupadas en racimos cilíndricos y alargados.

El rasgo más característico aparece tras la floración.

El fruto no solo se curva en arco: gira repetidamente sobre su propio eje y forma un tornillo casi regular.

Al principio las espirales son verdes.

Después se secan gradualmente y adquieren un color pardo claro.

El nombre Strombocarpa pubescens pertenece a la clasificación moderna.

Muchos manuales botánicos y alimentarios continúan utilizando Prosopis pubescens.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Su distribución natural comprende el suroeste desértico de Estados Unidos y el norte de México.

En California crece principalmente donde los suelos desérticos reciben humedad adicional: antiguas llanuras de inundación, márgenes de cursos de agua, cauces estacionales, valles poco profundos y lugares próximos a suelos salobres.

Está presente en los condados sudorientales.

No es un árbol que aparezca por todas partes sobre cualquier ladera seca.

Algunas agrupaciones han disminuido, por lo que incluso donde sus vainas son comestibles, la recolección masiva es inapropiada.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante primavera aparecen racimos de flores claras.

En la segunda mitad de primavera y durante verano se desarrollan espirales verdes y blandas.

En las tierras bajas calurosas algunas vainas llegan a la madurez ya en verano.

En determinados lugares los frutos permanecen hasta otoño.

Las vainas jóvenes y las maduras se distinguen no solo por el color sino también por su dureza.

No deben recogerse vainas viejas del limo húmedo, donde pueden estar dañadas por hongos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Vainas jóvenes verdes. Plants For A Future señala expresamente que las vainas blandas e inmaduras de Prosopis pubescens se consumían crudas.

Su aprovechamiento queda limitado a la etapa temprana, antes de que el fruto se endurezca.

Vainas maduras. USDA describe el aprovechamiento de frutos dulces secados y triturados como alimento.

Una vaina limpia y secada naturalmente puede machacarse o molerse y mezclarse su polvo con agua fría.

Esto no significa que se deban morder las semillas maduras.

Están encerradas en cubiertas duras y pueden dañar los dientes.

Las hojas, flores, corteza y raíces quedan fuera de los alimentos crudos de esta ficha.

Dada la situación de las poblaciones silvestres, es más razonable estudiar su valor alimentario en zonas donde la recolección esté autorizada que agotar matorrales escasos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Otros mezquites, por ejemplo Neltuma odorata, tienen también hojas pequeñas bipinnadas y flores en racimos similares.

Sin embargo, sus vainas maduras suelen ser más largas y no forman cilindros uniformemente retorcidos.

Desde lejos el mezquite tornillo puede confundirse con árboles leguminosos ornamentales, cuyas propiedades alimentarias no tienen por qué ser iguales.

Para identificarlo importa observar la vaina espiral unida a la rama correspondiente, la forma de los folíolos y las características de los racimos florales.

Las vainas recogidas del suelo sin observar hojas y ramas no permiten determinar la especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6879
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_prpu.pdf
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prosopis+pubescens
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/propub

Taraxacum officinale — hojas tiernas, flores y raíces de diente de león

Taraxacum officinale

A finales de invierno y durante primavera se abren dientes de león amarillos en los céspedes de California.



Taraxacum officinale, roseta de hojas profundamente dentadas, un capítulo amarillo sobre escapo hueco sin hojas y esfera de semillas blancas

Elekes Andor · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

De día parecen pequeños círculos solares y, tras la floración, se convierten en las conocidas esferas esponjosas y blancas.

Pero para alimentarse importa todavía más que la roseta verde aparece antes de las flores.

Sus hojas jóvenes se comen crudas y, después, se añaden las flores frescas y los botones.



Taraxacum officinale, roseta de hojas profundamente dentadas, un capítulo amarillo sobre escapo hueco sin hojas y esfera de semillas blancas

Petruss · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El diente de león es una hierba perenne con una raíz pivotante fuerte que penetra profundamente en el suelo.

Las hojas nacen en roseta de una misma base corta.

Son alargadas, lisas o ligeramente vellosas, con dientes grandes e irregulares.

Muchos dientes apuntan hacia atrás, hacia la base de la hoja, y por eso se han comparado con dientes de león.

Desde el centro de la roseta surge un escapo hueco y sin hojas.

En su extremo se abre un único capítulo amarillo compuesto por numerosas flores liguladas estrechas.

El propio escapo no tiene hojas verdes.

Si se rompe el escapo o una hoja, aparece látex blanquecino.

Después de florecer se forman pequeños frutos secos con haces de pelos blancos.

Todos juntos producen una esfera semejante a paracaídas que se dispersa con el viento.

Sobre una misma planta es frecuente observar a la vez hojas nuevas, una flor abierta y una cabezuela de frutos ya esponjosa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Taraxacum officinale procede de Eurasia y se ha convertido en una de las plantas más frecuentes de lugares alterados por personas en California.

Crece en céspedes, parques, jardines, campos, bordes de caminos y praderas húmedas.

UC IPM lo describe como una hierba perenne habitual en casi todo el estado.

En el valle de Sacramento es especialmente visible en terrenos regados.

Sin humedad, su crecimiento es limitado en lugares secos.

Las rosetas pueden cubrir densamente partes de un césped.

Pero no forman una cubierta igual de densa en el desierto cálido y en un parque costero húmedo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En los inviernos californianos suaves las hojas pueden permanecer verdes durante muchos meses.

La vegetación joven y tierna es especialmente abundante después de las lluvias invernales, con frecuencia de enero a abril.

Antes de la floración masiva de primavera, las hojas suelen ser menos amargas que durante verano.

En las tierras bajas las flores pueden aparecer ya durante invierno y primavera.

Con humedad continua la planta puede florecer también durante otros meses.

Los capítulos amarillos se abren con la luz y a menudo se cierran hacia el atardecer.

La raíz permanece bajo tierra durante todo el año.

Si se considera como parte alimentaria separada, una raíz de primavera después del periodo húmedo normalmente resulta más tierna que otra vieja y fibrosa.

Que exista una raíz todo el año no significa que todas sus preparaciones pertenezcan a nuestra alimentación sin fuego.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Se comen crudas, especialmente en ensaladas.

NC State Extension y University of Wisconsin Extension señalan que son más apropiadas antes de la floración o al comenzarla.

Tienen un amargor notable, que aumenta con la edad.

En diversos países europeos se conocen desde hace mucho tiempo como verdura fresca de temporada.

Flores amarillas abiertas. También pueden comerse crudas.

Wisconsin Extension confirma que las flores son comestibles frescas.

Las partes liguladas amarillas exteriores suelen tener un sabor más suave que las brácteas verdes que rodean el capítulo.

Las flores se cierran y marchitan pronto, por lo que no permanecen frescas durante mucho tiempo.

Botones florales sin abrir. Están disponibles brevemente antes de abrirse el capítulo amarillo.

Wisconsin Extension los incluye entre las partes comestibles del diente de león.

Pertenecen a una etapa diferente de la flor ya desplegada.

Raíz. Las raíces del diente de león son alimentos conocidos.

Un manual específico sobre plantas silvestres comestibles describe que se pelan y consumen crudas.

En primavera las raíces de plantas jóvenes suelen estar más tiernas.

Tienen un sabor marcadamente amargo y las porciones grandes pueden producir un efecto laxante.

Por eso una raíz cruda es un alimento mucho menos cotidiano que las hojas primaverales.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En los céspedes crecen varias plantas de capítulos amarillos parecidas al diente de león.

Por ejemplo, Hypochaeris radicata, la oreja de gato, forma también una roseta y capítulos amarillos.

Pero sus hojas son frecuentemente mucho más vellosas y sus tallos florales pueden ramificarse.

En el auténtico diente de león, cada escapo individual es hueco, carece de hojas y termina en un único capítulo.

También existe una dificultad relacionada con las numerosas especies y formas de Taraxacum.

California alberga un diente de león nativo raro, Taraxacum californicum, que vive en praderas montañosas especiales.

No debe confundirse automáticamente con el Taraxacum officinale común de zonas urbanas, ni al describirlo ni al seleccionar fotografías.

El raro Taraxacum californicum de las praderas montañosas requiere protección.

Una roseta dudosa de un hábitat natural de montaña no debe recolectarse.

El diente de león común se reconoce por el único capítulo amarillo sobre un escapo hueco, sin hojas, y la roseta de hojas profundamente dentadas.

Las partes crudas con confirmación universitaria más clara son las hojas jóvenes y las flores amarillas.

Para la raíz se ofrece solamente un método crudo separado y prudente, sin presentarla como alimento universal de consumo diario.

FUENTES

- UC IPM, Dandelion, distribución y temporada: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/dandelion/
- NC State Extension, Taraxacum officinale, hojas crudas y flores comestibles: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/taraxacum-officinale/
- University of Wisconsin Extension, Dandelion, hojas, botones, flores y raíces: https://hort.extension.wisc.edu/articles/dandelion-taraxacum-officinale/
- Trent University / Gamiing Nature Centre, plantas silvestres comestibles, raíces peladas crudas: https://batadora.trentu.ca/_flysystem/fedora/2022-04/The_edible_wild_plants_of_the_Gamiing_Nature_Centre_A_guide_to_recognizing_harvesting_and_eating_local_wild_plants_in_the_Kawartha_Lakes_region.pdf

Tetragonia tetragonoides — espinaca neozelandesa de costa arenosa

Tetragonia tetragonoides

Sobre una costa oceánica cálida o cerca de un antiguo huerto se extiende a veces una hierba verde densa, de hojas triangulares y jugosas.



Tetragonia tetragonoides, planta rastrera de tallos carnosos, hojas triangulares suculentas, flores amarillas axilares y frutos angulosos

Arn · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Sus tallos son carnosos y ramificados; en las axilas de las hojas se esconden pequeñas flores amarillas.

Es la espinaca de Nueva Zelanda.

No está emparentada estrechamente con la espinaca común, pero se cultiva desde hace mucho tiempo como verdura de hoja.



Tetragonia tetragonoides, planta rastrera de tallos carnosos, hojas triangulares suculentas, flores amarillas axilares y frutos angulosos

Frank Vincentz · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Las hojas y puntas muy jóvenes pueden comerse crudas.

Sin embargo, pueden acumular oxalatos, por lo que no son aconsejables las porciones grandes sin calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual o perenne de vida corta con largos brotes extendidos y ramificados, de un metro o más.

El tallo es verde, jugoso, a veces rojizo, y se rompe con facilidad.

Las hojas son alternas, romboidales, triangulares u ovado-triangulares, con margen entero y pecíolos cortos.

Su superficie es gruesa y suculenta, a veces recubierta de pequeñas células con apariencia de burbujas.

Las flores aparecen solas o en pequeños grupos en las axilas de las hojas.

Son amarillentas y diminutas, sin grandes pétalos visibles.

Después de la polinización se forma un fruto duro y anguloso con varios salientes, parecido a una cajita de cuatro cuernos.

No produce las espigas florales de la espinaca común de huerto.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Tetragonia tetragonoides como una hierba no nativa pero ampliamente registrada a lo largo de la costa de California, con más de mil observaciones.

Es especialmente frecuente en lugares marinos arenosos y cálidos, matorrales costeros y terrenos alterados, a veces próximos a huertos antiguos.

Puede soportar las salpicaduras saladas y el calor estival.

En el interior del valle de Sacramento es más una planta de huerto que un recurso silvestre masivo.

Las plantas procedentes de playas contaminadas o desagües no son apropiadas para comerlas crudas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del calentamiento primaveral y con humedad suficiente, la planta desarrolla rápidamente nuevos brotes carnosos.

En el clima costero suave el crecimiento puede prolongarse durante casi toda la estación cálida.

Las hojas más tiernas suelen aparecer en primavera y comienzos de verano.

Durante el calor las puntas pueden seguir siendo jugosas si disponen de agua, mientras que las hojas inferiores envejecen y adquieren un sabor desagradable.

Las flores y los frutos angulosos aparecen con el crecimiento, normalmente durante verano y otoño.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas y puntas extremadamente jóvenes. Plants For A Future indica específicamente que las partes más tiernas de Tetragonia tetragonoides pueden comerse crudas en ensalada.

Los brotes de unos pocos centímetros suelen ser los más blandos.

Las hojas son jugosas, de gusto herbáceo suave y textura ligeramente mucilaginosa.

Pero existe una limitación importante: el contenido de oxalatos puede ser elevado, como en la espinaca común, y las hojas adultas se vuelven más fuertes de sabor.

Por ello, la preparación cruda solo resulta apropiada como una pequeña porción de prueba de una planta identificada sin dudas.

Las personas con riesgo de cálculos renales de oxalato deberían evitar su consumo crudo.

Las hojas viejas, los frutos angulosos, las semillas y las raíces no forman parte de la alimentación sin calentamiento.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Tetragonia expansa es un nombre antiguo de la misma especie, no una planta distinta.

La verdadera espinaca Spinacia oleracea normalmente forma una roseta, con flores y frutos diferentes.

Las especies costeras de Carpobrotus tienen hojas mucho más gruesas y triangulares en sección transversal, sobre tallos rastreros de estructura completamente distinta.

Otros suculentos de marisma también tienen hojas jugosas, pero no producen las características pequeñas flores amarillas axilares ni los frutos con cuernos de la espinaca neozelandesa.

Debido a la variedad de plantas costeras, unas hojas triangulares por sí solas no permiten reconocer la especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=13131
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tetragonia+tetragonioides
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tetragone.jpg

Tragopogon dubius — salsifí amarillo de brotes tiernos

Tragopogon dubius

En las estribaciones secas y los pastizales antiguos aparece durante primavera una hierba alta del grupo de los salsifíes, de flores amarillas intensas.



Tragopogon dubius, hierba de largas hojas estrechas con flor amarilla y brácteas verdes que sobresalen, después gran esfera de semillas

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Sus hojas largas y estrechas se mantienen casi verticales y la flor suele cerrarse ya hacia el mediodía.

Más tarde se convierte en una gran esfera esponjosa que recuerda a un diente de león gigantesco.

En esta especie pueden comerse sin fuego los tallos jóvenes y blandos y las bases de las hojas.



Tragopogon dubius, hierba de largas hojas estrechas con flor amarilla y brácteas verdes que sobresalen, después gran esfera de semillas

Sinan Çomu · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Las raíces jóvenes también están descritas expresamente como comestibles crudas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta bienal o de vida corta con una raíz principal carnosa y tallos erectos de aproximadamente treinta a cien centímetros.

Durante el primer año se observa una roseta basal de hojas largas y estrechas, semejantes a hierbas, con una nervadura central clara bien visible.

Cuando se alarga el tallo, las hojas lo abrazan en la base.

Al romperlo aparece un látex blanquecino.

El capítulo floral es amarillo y está compuesto por numerosas flores liguladas.

Lo rodean normalmente ocho brácteas verdes largas y estrechas, que a menudo sobresalen claramente más allá de los pétalos.

El conjunto de frutos maduros es esférico, formado por aquenios grandes con paracaídas esponjosos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra numerosos hallazgos de Tragopogon dubius, incluso en Sierra Nevada, Modoc Plateau, estribaciones secas y determinados sectores del valle de Sacramento.

Es una especie introducida desde Eurasia, propia de laderas herbosas abiertas, pastizales antiguos, bordes de caminos y terrenos alterados.

Es poco frecuente en lugares húmedos y sombreados.

Sobre suelos secos puede ser abundante.

Las plantas próximas a campos agrícolas o carreteras pueden acumular contaminantes, por lo que no deben recogerse allí para comerlas crudas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las rosetas jóvenes aparecen después de las lluvias invernales.

En primavera comienzan a desarrollarse tallos cortos.

Su etapa más tierna corresponde a unos cinco o diez centímetros de altura, antes de que se vuelvan fibrosos.

La floración tiene lugar durante primavera y verano, más tarde en las montañas frescas.

Después la planta forma semillas y termina su ciclo.

La raíz es más tierna antes del desarrollo del tallo floral largo; las raíces viejas pueden ser duras y amargas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Tallos muy jóvenes y bases de las hojas. Plants For A Future los describe expresamente como alimentos crudos mientras la planta es pequeña.

Se limpian de tierra, se retira la capa exterior áspera cuando haga falta y se comen frescos.

El sabor es suave, con un ligero amargor.

Raíz. Para Tragopogon dubius, el mismo manual admite específicamente el consumo crudo de la raíz carnosa.

Convienen las raíces jóvenes, cuidadosamente limpias de tierra, que pueden cortarse muy finas o rallarse.

En una planta madura suelen estar endurecidas, de modo que no se recomiendan grandes porciones crudas.

Las semillas y los tallos florales viejos no se utilizan aquí como alimentos sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Tragopogon porrifolius tiene flores púrpuras, no amarillas.

La especie también amarilla Tragopogon pratensis suele tener brácteas verdes relativamente más cortas respecto a las flores liguladas.

Con el diente de león puede confundirse sobre todo la cabeza esponjosa de semillas.

El verdadero diente de león tiene un escapo normalmente único y sin hojas, mientras el salsifí presenta hojas largas sobre el tallo.

El látex aparece en muchas otras asteráceas y no es prueba suficiente de comestibilidad.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8019
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tragopogon+dubius

Tragopogon porrifolius — salsifí púrpura de raíz joven

Tragopogon porrifolius

En un terreno herboso abierto puede verse una planta con hojas largas y estrechas que recuerdan a los brotes jóvenes de una gramínea.



Tragopogon porrifolius, hierba de hojas largas parecidas a gramíneas, gran flor púrpura y esfera esponjosa de semillas

Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Durante una mañana fresca abre grandes capítulos de flores violetas y unas horas después suele cerrarlos.

Más tarde aparece en su lugar una enorme esfera de semillas esponjosas.

Es Tragopogon porrifolius, el salsifí de flores púrpuras.

Su raíz muy joven y sus brotes primaverales se comen crudos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba bienal o perenne de vida corta.

El tallo florífero normalmente mide de treinta a cien centímetros de altura.

Las hojas son largas y estrechas, tienen nervaduras casi paralelas, se afinan en una punta delgada y abrazan el tallo en su base.

Al romperse aparece látex blanco.

Durante el primer año suele formar una roseta basal y una larga raíz pivotante clara y carnosa.

Desde la segunda temporada emite tallos florales ramificados con capítulos grandes de flores liguladas púrpuras.

Las brácteas verdes largas del involucro pueden sobresalir más allá de la corola abierta.

Tras la floración aparece una esfera compuesta por aquenios grandes provistos de largos paracaídas esponjosos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Tragopogon porrifolius una especie no nativa de California y registra centenares de observaciones.

Crece en laderas abiertas y alteradas, márgenes de pastizales, praderas algo secas y antiguas zonas agrícolas.

En el valle de Sacramento puede aparecer en poblaciones localizadas, pero los registros son especialmente numerosos en determinados condados costeros y del piedemonte.

No se recogen hojas ni raíces crudas en terrenos tratados con herbicidas o junto a carreteras muy transitadas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La roseta del primer año crece con las lluvias invernales o a comienzos de primavera.

La raíz joven es mejor antes de que la planta utilice sus reservas para desarrollar un tallo floral alto, generalmente desde finales de otoño hasta comienzos de primavera.

Los brotes tiernos aparecen en primavera.

Los capítulos violetas son visibles durante primavera y principios de verano; en las tierras altas y frescas aparecen más tarde.

Después de la floración la raíz se lignifica, el tallo se endurece y el viento dispersa las semillas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Raíz joven. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo.

El tejido claro, una vez pelado y limpio, puede rallarse en una ensalada fría.

Su sabor es suave, algo dulce y con una nota característica de verdura.

Brotes primaverales. Los brotes extremadamente jóvenes y blandos también pueden comerse crudos.

Flores. Las flores liguladas púrpuras abiertas pueden utilizarse como una pequeña adición fresca.

Los tallos maduros y rígidos y las raíces viejas son más adecuados para preparaciones cocinadas según la descripción específica.

No se utilizan en esta alimentación sin fuego.

Para buscar una raíz comestible conviene haber identificado previamente una planta adulta en flor.

No se desentierran rosetas desconocidas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Tragopogon dubius presenta capítulos amarillos y otras proporciones de las brácteas del involucro.

Otras rosetas jóvenes semejantes aparecen entre las asteráceas con látex, como la achicoria y los cerrajones.

Extraer una planta que aún no tiene flores es arriesgado porque resulta más difícil identificarla.

Son características las hojas largas y estrechas, el capítulo grande en el extremo de un tallo y la posterior esfera esponjosa.

La cabezuela de semillas por sí sola no demuestra que sea esta especie.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8020
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tragopogon+porrifolius

Tragopogon pratensis — salsifí de prado poco frecuente

Tragopogon pratensis

En una pradera fresca pueden verse hojas estrechas entre las hierbas, parecidas a las de una gramínea.



Tragopogon pratensis, planta de hojas estrechas y capítulo amarillo con brácteas poco más largas que los pétalos, gran vilano esférico

Ivar Leidus · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sobre ellas se eleva un escapo delgado con un capítulo amarillo que se abre por la mañana.

Después de la floración aparece una enorme esfera esponjosa de semillas.

Es el salsifí de prado.



Tragopogon pratensis, planta de hojas estrechas y capítulo amarillo con brácteas poco más largas que los pétalos, gran vilano esférico

Jim Conrad · Public domain · Wikimedia Commons

Está emparentado con los salsifíes amarillo y púrpura descritos anteriormente, pero presenta caracteres propios y es mucho menos frecuente en California.

Sus raíces y hojas jóvenes son aptas para comer crudas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba bienal o de vida corta, con un tallo floral erecto de aproximadamente treinta a ochenta centímetros.

Durante el primer año forma una roseta de hojas largas y estrechamente lanceoladas, de nervaduras paralelas y una línea central blanquecina.

Las hojas se afinan gradualmente hasta una punta delgada.

Al romper los tejidos aparece látex blanco.

El tallo florífero lleva algunas hojas estrechas y en su extremo un capítulo de flores liguladas amarillas.

Las brácteas verdes del involucro normalmente no sobrepasan mucho las flores amarillas cuando el capítulo está totalmente abierto.

Después se desarrolla, sobre el largo tallo, una gran esfera de aquenios con vilanos suaves y aéreos.

La raíz pivotante joven es blanca por dentro y con la edad se vuelve fibrosa.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Tragopogon pratensis como una especie no nativa con pocos hallazgos en el estado, apenas varias decenas de observaciones.

Se asocia a praderas frescas, pastizales y terrenos herbosos alterados, incluidos valles montañosos.

Es mucho menos común que Tragopogon dubius.

No es razonable esperar encontrarlo en todos los solares del caluroso centro del valle de Sacramento.

Muchos salsifíes amarillos de aspecto parecido pertenecen a otra especie.

Por eso resulta esencial identificarlo con precisión.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con suficiente humedad durante invierno y primavera, primero aparecen las hojas nuevas.

La raíz más tierna suele encontrarse durante el primer año de vida o antes de que el tallo floral comience a crecer activamente en primavera temprana.

En climas frescos las flores amarillas aparecen a finales de primavera y durante verano.

Después son sustituidas rápidamente por grandes grupos de frutos esponjosos.

Cuando maduran las semillas, la raíz se vuelve más áspera.

Las plantas viejas normalmente no son adecuadas para consumir crudas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Raíces jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de raíces de Tragopogon pratensis y señala su sabor dulce debido a la inulina.

Se limpian cuidadosamente de tierra, se pelan y se rallan finamente para añadirlas a una comida fría.

No deben utilizarse raíces demasiado maduras y fibrosas.

Hojas y brotes jóvenes. También pueden comerse crudos mientras están muy blandos.

Tienen un ligero sabor amargo.

Los tallos floríferos adultos se describen en la fuente específica después de cocinarlos.

Por eso no se incluyen aquí como alimentos sin fuego.

Las grandes porciones de raíz rica en inulina pueden provocar gases intestinales.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En Tragopogon dubius las brácteas verdes sobresalen normalmente mucho más allá de los pétalos y los tallos florales pueden ser más altos.

Tragopogon porrifolius tiene flores púrpuras.

El verdadero diente de león presenta normalmente escapos sin hojas y sin ramificaciones.

Los salsifíes, en cambio, tienen hojas estrechas sobre los tallos.

Antes de florecer es difícil distinguir las especies.

Por ello no se debe desenterrar una roseta al azar para aprovechar la raíz.

Es preferible identificar una planta adulta y después buscar el nuevo crecimiento de la misma especie en el lugar.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8021
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tragopogon+pratensis
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Tragopogon+pratensis

Trifolium incarnatum — trébol carmesí de espigas rojas

Trifolium incarnatum

En ciertas praderas de primavera y antiguos campos forrajeros de California surgen sobre la alfombra verde cabezuelas rojas vivas y alargadas.



Trifolium incarnatum, trébol anual de hojas trifoliadas y cabezuelas florales densas alargadas de color rojo escarlata

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Es el trébol carmesí, introducido desde el Mediterráneo y cultivado como planta forrajera y cobertura del suelo.

Sus pequeñas flores frescas y hojas muy jóvenes aparecen en descripciones de verduras comestibles.

Pero se recogen en cantidades pequeñas y las plántulas de campo sin identificar no sirven para una alimentación cruda.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual de unos veinte a cincuenta centímetros de altura.

Sus tallos son erectos o ligeramente ascendentes y están cubiertos de pelos blandos.

Las hojas son trifoliadas: cada una está formada por tres folíolos relativamente anchos, ovalados u obovados, a menudo con una escotadura apenas visible en la punta y una pubescencia fina.

En ocasiones muestran una marca más clara en forma de V.

Las cabezuelas florales son muy alargadas y parecen espigas cortas y blandas de varios centímetros, densamente llenas de numerosas flores papilionáceas de rojo intenso.

Cada flor presenta un tubo estrecho y un pétalo superior sobresaliente.

Después se desarrollan pequeñas legumbres con semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Trifolium incarnatum una especie no nativa y registra varios centenares de observaciones en California, incluso en Sacramento, Placer y Yolo.

Aparece en antiguas siembras, terrenos herbosos abiertos, bordes de pastizales y caminos.

A veces se siembra intencionadamente como cultivo de cobertura.

Por ello, la hierba junto a un campo no es necesariamente silvestre ni está disponible libremente para recogerla.

En desiertos sin riego este trébol es mucho menos probable.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después de las lluvias otoñales e invernales se desarrollan rosetas jóvenes, especialmente en el clima suave de las tierras bajas.

La floración se produce normalmente durante primavera y comienzos de verano, algo más tarde en el piedemonte fresco.

Cuando las cabezuelas se secan, las semillas maduran y la planta termina su ciclo.

Las hojas son mejores antes de que los tallos crezcan altos y gruesos.

De las cabezuelas rojas solo se eligen flores frescas y sin daños.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y flores frescas individuales. La fuente específica PlantaeDB describe su consumo crudo como una pequeña adición a una ensalada.

Las flores tienen un dulzor leve.

Las hojas presentan un sabor suave de leguminosa, a veces algo astringente.

La moderación importa: los tejidos crudos del trébol contienen mucha fibra y no siempre se digieren fácilmente.

Los brotes germinados de sus semillas también se utilizan en ensaladas.

Sin embargo, germinar semillas durante una excursión entraña un elevado riesgo de contaminación bacteriana, por lo que no se recomienda ese método.

Las semillas secas suelen molerse y someterse a otras preparaciones.

Sin una confirmación independiente no se incluyen aquí como alimento crudo.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El trébol de prado Trifolium pratense tiene cabezuelas normalmente más redondeadas y de color rosa púrpura.

El trébol carmesí forma inflorescencias escarlatas claramente alargadas.

Trifolium repens produce cabezuelas blancas, generalmente esféricas.

En California existen numerosos tréboles nativos de flores rojas y rosadas.

No es posible identificar una especie solo por su color.

Son importantes la forma alargada de la cabezuela, la pubescencia blanda del tallo y las hojas trifoliadas.

No se recogen plantas en pastizales tratados químicamente.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8084
- https://plantaedb.com/taxa/phylum/angiosperms/order/fabales/family/fabaceae/subfamily/papilionoideae/genus/trifolium/species/trifolium-incarnatum

Trifolium pratense — trébol rojo de praderas y cabezuelas rosadas

Trifolium pratense

En las praderas y antiguos pastizales de California crece una planta perenne de hojas trifoliadas y cabezuelas densas y redondeadas de flores rosa púrpura.



Trifolium pratense, trébol perenne de hojas trifoliadas con marcas V y cabezuelas florales redondeadas rosadas y púrpuras

Thomas Skyt · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Es Trifolium pratense, el trébol rojo o trébol de prado.

Se diferencia del trébol blanco por sus tallos más altos y con hojas y por las cabezuelas florales mayores.

Sus hojas jóvenes y flores frescas están confirmadas como alimentos sin fuego.



Trifolium pratense, trébol perenne de hojas trifoliadas con marcas V y cabezuelas florales redondeadas rosadas y púrpuras

AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Pero grandes porciones de trébol no pueden considerarse una verdura universalmente segura: contiene compuestos biológicamente activos y sus hojas suelen ser ásperas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El trébol rojo es una hierba perenne con varios tallos ascendentes, normalmente de veinte a sesenta centímetros de altura.

Las hojas son alternas y pecioladas, compuestas por tres folíolos ovalados u ovados.

En muchas plantas se ve sobre la cara superior de cada folíolo una marca clara con forma de V, pero no está presente en todos los ejemplares y no es la única señal.

Los folíolos son ligeramente vellosos, con dientes muy pequeños en los márgenes.

Las cabezuelas florales son densas, casi esféricas u ovoides, formadas por multitud de pequeñas flores papilionáceas de tonos rosados a púrpuras.

Debajo de la cabezuela normalmente aparecen las hojas trifoliadas superiores.

Tras la floración se forman pequeñas legumbres con semillas, que permanecen dentro de la cabezuela seca.

No cuelgan hacia fuera vainas largas.

La raíz es pivotante, con nódulos de bacterias fijadoras de nitrógeno.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Trifolium pratense es una especie no nativa presente en numerosos condados de California, incluidos Placer, Butte, El Dorado, Humboldt, Sonoma y Sacramento.

Está especialmente relacionada con praderas, pastizales, terrenos regados y antiguas siembras forrajeras.

Puede ser localmente común en regiones montañosas y costeras frescas.

En las laderas abiertas y secas del caluroso valle de Sacramento es menos frecuente sin agua.

Trifolium repens suele resultar mucho más conocido en los céspedes urbanos.

Por eso no deben mezclarse los datos de ambas especies.

El trébol de jardín puede crecer en una propiedad privada o en un área tratada químicamente.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En climas suaves las hojas aparecen después de las lluvias invernales y se conservan durante primavera.

Los folíolos más tiernos suelen estar disponibles antes de la formación de las cabezuelas.

La floración comienza a menudo en primavera y continúa en verano, especialmente en praderas regadas y regiones frescas.

Al marchitarse las cabezuelas se vuelven pardas y las semillas maduran en pequeñas legumbres.

Durante los episodios de calor intenso del Valle Central, disminuye el crecimiento de las partes aéreas.

Decir que «el trébol se puede comer siempre» es incorrecto.

Las hojas tiernas y cabezuelas frescas tienen una temporada limitada de buena calidad, aunque los tallos viejos sigan visibles mucho tiempo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de las hojas jóvenes de Trifolium pratense, especialmente antes de la floración.

Tienen un sabor algo herbáceo y una ligera pubescencia.

Se añaden en pequeñas cantidades a otras verduras.

La fuente específica destaca que tradicionalmente se prefería cocinar las porciones grandes.

No debe recomendarse un cuenco enorme de trébol crudo.

Cabezuelas florales jóvenes de color rosa púrpura. También se describen expresamente como comestibles crudas.

Pueden separarse en pequeñas flores tiernas y utilizarse frescas.

Las cabezuelas viejas y pardas se endurecen.

Semillas excluidas. Las semillas secas contienen inhibidores de la tripsina.

El manual específico admite brotes después de la germinación, pero las semillas secas sin tratar no son alimento en esta ficha.

Las raíces normalmente se preparan con calor y no se incluyen.

El trébol contiene isoflavonas fitoestrogénicas.

Las personas que tengan contraindicación para estas sustancias no deberían consumir productos concentrados ni porciones grandes de forma regular sin asesoramiento profesional.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El trébol blanco Trifolium repens tiene largos tallos rastreros, cabezuelas pequeñas blancas o rosadas y pedúnculos florales separados y sin hojas que emergen de un brote rastrero.

El trébol rojo posee tallos más altos y pubescentes, y sus cabezuelas rosa púrpura suelen aparecer junto a hojas.

Algunos tréboles nativos de California también tienen tres folíolos y flores rosadas.

Por eso no se puede identificar una especie solo por el color y la presencia de tres folíolos.

En los pastizales pueden existir tratamientos químicos y contaminación por desechos animales.

Las flores crudas de un jardín ornamental con tratamientos desconocidos no son apropiadas para comer.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8104
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8104
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Trifolium+pratense

Trifolium repens — trébol blanco de hojas trifoliadas

Trifolium repens

En céspedes húmedos y junto a caminos rurales de California crece con frecuencia una alfombra verde y baja.



Trifolium repens, alfombra rastrera de hojas trifoliadas redondeadas con marcas pálidas y cabezuelas blancas de flores

Prazak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Está formada por pequeñas hojas con tres folíolos redondeados; por encima aparecen, sobre pedúnculos delgados, cabezuelas esféricas de flores blancas y ligeramente rosadas.

Es el trébol blanco, una planta perenne ampliamente distribuida.

Los manuales alimentarios describen el consumo crudo de sus hojas jóvenes y flores.



Trifolium repens, alfombra rastrera de hojas trifoliadas redondeadas con marcas pálidas y cabezuelas blancas de flores

Reaperman · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, este tipo de trébol exige moderación: algunas plantas contienen sustancias de las que puede liberarse cianuro de hidrógeno.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne de porte bajo.

Sus largos tallos rastreros descansan casi sobre el suelo y pueden echar raíces en los puntos donde lo tocan.

Así, una sola planta puede formar progresivamente una superficie verde considerable.

Cada hoja consta de tres folíolos separados.

Son pequeños, ovalados o redondeados, con dientes muy finos en los bordes.

En muchas hojas se aprecia una media luna clara o un arco pálido, aunque la marca no siempre está presente.

Las hojas se elevan sobre pecíolos largos y finos, por encima de los tallos rastreros.

Las flores están reunidas en una cabezuela esférica pequeña.

Al observarla de cerca se distinguen multitud de diminutas flores individuales propias de las leguminosas.

Al principio son blancas, después pueden volverse rosa suave o pardas.

Una vez marchitas, las cabezuelas se inclinan y se forman en su interior pequeñas legumbres secas con semillas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Trifolium repens procede de Europa y hoy está extendido por casi toda California, salvo las zonas desérticas más secas.

Crece en céspedes, pastizales, praderas húmedas, jardines, campos y algunos claros forestales.

En el valle de Sacramento puede ser especialmente abundante donde el suelo se humedece regularmente.

Sus tallos bajos soportan bien la siega y siguen creciendo entre las gramíneas.

Sin agua durante verano la alfombra puede secarse o entrar en reposo.

Por eso un trébol de césped regado tiene un aspecto distinto al de una cuneta seca y soleada.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En un clima suave puede conservar hojas durante invierno y emitir nuevos brotes tiernos después de las lluvias.

En primavera y comienzos de verano suele haber abundante crecimiento joven.

En terrenos regados, las hojas frescas pueden encontrarse durante mucho más tiempo.

Según UC IPM, el trébol blanco puede florecer en California entre marzo y diciembre.

En lugares frescos, la principal floración ocurre durante primavera y verano.

Las semillas maduran después de que las cabezuelas se tornen pardas, generalmente en los meses cálidos y en otoño.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Las guías universitarias de alimentación describen el consumo crudo de la vegetación de Trifolium repens.

Se añaden pequeñas cantidades de folíolos tiernos a otras verduras frescas.

Su sabor es suave y ligeramente herbáceo.

Brotes jóvenes. Los finos tallos rastreros constituyen otra parte aérea del vegetal.

Iowa State University Extension incluye las partes aéreas del trébol blanco entre las comestibles.

Al igual que en las hojas, se trata de crecimiento nuevo y tierno, no de partes viejas y endurecidas.

Flores frescas. Las cabezuelas blancas también se describen como comestibles.

Como están formadas por numerosas flores individuales diminutas, suelen utilizarse como una pequeña adición, no como alimento vegetal principal.

Las flores crudas corresponden a la temporada de floración, mientras las hojas jóvenes pueden aparecer antes.

Precaución por compuestos cianogénicos. El trébol blanco presenta dos tipos bioquímicos.

Algunas poblaciones pueden liberar cianuro de hidrógeno cuando se lesionan sus tejidos; otras apenas poseen esta capacidad.

La diferencia está relacionada con los genes de la propia planta y no puede identificarse observando la marca clara de la hoja.

Por ello no se debe consumir trébol blanco fresco en grandes cantidades.

Tampoco conviene considerar una alfombra densa de césped como un suministro ilimitado de comida cruda.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

El trébol fresa Trifolium fragiferum también tiene tres folíolos y vive en lugares húmedos.

Pero sus cabezuelas florales, al envejecer, se vuelven hinchadas y rosadas, parecidas a pequeñas fresas.

Las del trébol blanco mantienen una forma más normal y no adquieren ese aspecto fuertemente inflado.

Oxalis corniculata tiene asimismo tres folíolos, pero cada uno es claramente acorazonado.

Sus flores son amarillas, con cinco pétalos, en lugar de una cabezuela de numerosas flores blancas.

Que una hoja tenga tres partes no basta para identificar la planta.

Además, algunas plantas de trébol blanco poseen compuestos cianogénicos y enzimas que pueden liberar cianuro de hidrógeno al dañarse los tejidos, mientras otras carecen de ellos.

Esta variación natural ha sido confirmada en investigaciones sobre Trifolium repens.

No puede distinguirse mediante la marca blanca de los folíolos.

La existencia de usos alimentarios crudos no convierte cualquier trébol encontrado en una base segura para una gran ensalada.

Cuando no se puede evaluar el origen y determinar la especie, resulta preferible elegir otra verdura.

FUENTES

- UC IPM, White Clover, distribución e identificación: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/white-clover/
- Iowa State University Extension, Dutch White Clover, partes aéreas comestibles: https://naturalresources.extension.iastate.edu/encyclopedia/dutch-white-clover
- NC State Extension, Trifolium repens, partes crudas comestibles: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/trifolium-repens/
- M. A. Hughes, The Cyanogenic Polymorphism in Trifolium repens, Heredity (1991): https://www.nature.com/articles/hdy199113
- USDA Forest Service, Trifolium repens, ecología: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/trirep

Tropaeolum majus — hojas redondas, flores vistosas y sabor picante

Tropaeolum majus

En el clima templado de la costa californiana, sobre cercas antiguas y taludes herbosos, se extienden a veces largos tallos verdes con hojas redondas que recuerdan a pequeños paraguas.



Tropaeolum majus, enredadera herbácea de hojas redondas peltadas y flores naranjas y rojas con largo espolón

Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Entre ellas se abren flores rojas, anaranjadas o amarillas con un espolón largo.

Es Tropaeolum majus, conocida también como capuchina o nasturcio de jardín.

Se cultiva a menudo en jardines, pero en California también aparece fuera de ellos.



Tropaeolum majus, enredadera herbácea de hojas redondas peltadas y flores naranjas y rojas con largo espolón

Kajetan Dzierżanowski (Ogrodnikk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Para el consumo crudo de esta especie están confirmadas las hojas, flores, botones tiernos y frutos verdes.

Cada parte tiene su propia temporada.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta herbácea de largos tallos suculentos.

Según el clima y la variedad, forma una alfombra baja o trepa sobre otras plantas sujetándose con sus pecíolos largos.

No es una liana leñosa.

Los brotes jóvenes son lisos, verdes o rojizos, y se rompen con bastante facilidad.

Las hojas son redondas, de margen entero o ligeramente ondulado.

El rasgo principal es que el pecíolo no se une en el borde de la lámina, sino cerca de su centro, por la cara inferior.

Desde ese punto las nervaduras se extienden en abanico.

Esta disposición se denomina hoja peltada.

Según la edad y las condiciones, las hojas miden desde unos pocos centímetros hasta el tamaño de la palma de una mano.

Las flores nacen individualmente sobre pedúnculos largos.

Presentan cinco pétalos y un tubo o espolón bien visible detrás.

Sus colores pueden ser amarillo, naranja, rojo y, a veces, crema o casi burdeos.

En el interior se observan los estambres.

Después de florecer se forma un pequeño fruto verde que termina dividiéndose en tres partes redondeadas con semillas.

Los frutos jóvenes son jugosos; más tarde se secan.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Tropaeolum majus una planta introducida escapada de jardines.

Hay numerosas observaciones en San Francisco y los condados de San Diego, Orange y Los Ángeles, además de otras zonas de costa.

Puede encontrarse en antiguos jardines, junto a vallas, bordes de caminos y laderas sombreadas con humedad moderada.

En los alrededores de Sacramento se conoce principalmente como planta de jardín.

El verano cálido y seco dificulta que mantenga su follaje jugoso sin riego.

Por eso no debe presentarse como una mala hierba silvestre muy abundante del valle.

En la costa fresca se mantiene y reproduce espontáneamente con mucha mayor frecuencia.

Su lugar de origen es América Central y del Sur.

Su presencia en California no la convierte en especie nativa.

Se incluye en un catálogo natural porque algunos ejemplares asilvestrados producen alimento crudo, no porque crezcan por todas partes.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima costero suave aparecen hojas nuevas después de las lluvias otoñales e invernales.

En lugares protegidos pueden mantenerse casi todo el año.

En las regiones cálidas del interior de California los brotes más tiernos suelen aparecer en invierno y primavera.

Durante el calor estival las plantas pueden secarse.

La floración suele intensificarse durante primavera y prolongarse en verano en zonas frescas.

Algunas flores aparecen desde finales de invierno o en otoño, según el clima.

Los botones son comestibles poco antes de abrirse.

Las flores abiertas están disponibles durante la floración.

Los frutos verdes aparecen poco después de que caigan las flores, a menudo desde finales de primavera hasta otoño en la costa fresca.

Más tarde se secan y se dividen en tres partes con semillas.

Son fases distintas: el fruto verde blando y la semilla seca difieren en estructura y sabor.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Se comen crudas y aportan un sabor picante a las ensaladas.

North Carolina State University Extension las enumera expresamente entre las partes comestibles de Tropaeolum majus.

Las hojas tiernas son más suaves que las viejas y tienen un picor característico parecido al de la mostaza.

Las hojas limpias pueden romperse con la mano y mezclarse con otras verduras.

Flores abiertas. Los pétalos frescos y la flor entera tierna se comen sin cocinar.

También tienen un ligero sabor picante.

Solo se recogen flores de una planta identificada sin dudas: su color brillante no demuestra la comestibilidad de otra planta ornamental.

Botones tiernos. Antes de abrirse, los botones permanecen compactos pero blandos.

Los manuales alimentarios los incluyen entre las partes comestibles.

Pueden comerse frescos como una pequeña adición picante.

No se incluyen aquí preparaciones saladas ni encurtidos, porque requieren otras condiciones y métodos.

Frutos verdes jóvenes. Son pequeños, constan de tres partes redondeadas y también tienen sabor picante.

Una guía botánica universitaria confirma que son comestibles.

La misma fuente considera comestibles las semillas secas maduras, pero sin confirmación separada de una forma concreta de consumo crudo no se propone utilizarlas como reserva alimentaria principal.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La combinación de hoja redonda con pecíolo insertado casi en el centro, tallo largo y suculento y flor grande con espolón es muy característica.

Nasturtium officinale, el berro de agua, tiene un nombre común parecido en inglés, pero sus hojas están compuestas por folíolos separados y sus flores son blancas y pequeñas.

Además, vive en el agua.

Pertenecen a familias diferentes y requieren hábitats distintos.

Algunas plantas ornamentales también tienen hojas redondas, pero carecen del espolón floral característico.

No se debe asumir que una flor bonita de jardín es comestible.

Un riesgo especialmente importante son los insecticidas y otros tratamientos de los parterres.

Incluso una capuchina correctamente identificada no debe recogerse de jardines privados sin permiso ni de parterres urbanos cuyo historial de tratamientos sea desconocido.

FUENTES

Calflora — Tropaeolum majus, naturalización y observaciones en California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8167 Calflora — Tropaeolum majus, registros por condado: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8167 North Carolina State University Extension — Tropaeolum majus, caracteres y partes comestibles: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/tropaeolum-majus/ North Carolina State University Extension — Tropaeolum, sabor picante de hojas y flores crudas: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/tropaeolum/

Typha domingensis — enea meridional de tallos blancos tiernos

Typha domingensis

Junto a una laguna tranquila o en una zanja salobre, las hojas altas y estrechas pueden formar una pared verde y densa.



Typha domingensis, espadaña alta de hojas estrechas y espiga con cilindro femenino pardo separado del tramo masculino

US National Park Service (individual photographer unknown) · Public domain · Wikimedia Commons

Entre ellas se eleva un tallo con dos partes alargadas de la inflorescencia: arriba la masculina, más clara, y abajo la femenina, parda.

Así crece Typha domingensis, la enea meridional, una de las especies cuyos tallos inferiores jugosos y rizomas están descritos como comestibles sin calentamiento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una gran hierba perenne con rizomas subterráneos.

Sus hojas largas y planas surgen desde la base y a menudo alcanzan dos o tres metros de altura.

Terminan en puntas delgadas y agudas.

Las hojas son relativamente estrechas, verdes y sin dientes grandes.

En la superficie interna de la base pueden observarse puntos glandulares de color marrón anaranjado.

El escapo floral es recto y alto.

En su parte superior están las flores masculinas y debajo aparece la parte femenina cilíndrica, generalmente de color canela a pardo.

Entre ambas suele verse un tramo desnudo del eje.

Al madurar, la parte femenina se convierte en una masa densa de semillas esponjosas.

Los botánicos distinguen las especies de Typha por las inflorescencias, las glándulas y pequeños detalles florales.

Las hojas jóvenes por sí solas no permiten una identificación fiable.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Typha domingensis aparece en California en pantanos, aguas someras, lagunas y canales, especialmente en el sur del estado.

Existen registros en Sacramento, Yolo y condados vecinos.

Pero no todas las eneas del Valle Central pertenecen a esta especie.

Tolera el agua ligeramente salobre mejor que Typha latifolia, la enea de hoja ancha.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las bases jóvenes y blanquecinas de los brotes aparecen con el crecimiento primaveral.

Suelen estar más tiernas durante primavera y comienzos de verano.

Los tallos florales se forman después.

Los rizomas maduros permanecen bajo tierra durante todo el año.

Sin embargo, la posibilidad real de recolectarlos depende menos del mes que de la limpieza del agua.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Partes inferiores blancas de los tallos. USDA NRCS señala específicamente que los tallos inferiores jugosos de la enea meridional pueden comerse crudos.

Después de retirar las vainas exteriores ásperas queda dentro una parte blanquecina y más blanda.

Esto no significa que las hojas verdes superiores también sean una verdura de ensalada.

Rizomas. El manual USDA también menciona su consumo crudo en esta especie.

Las partes subterráneas contienen almidón y fibras, pero en condiciones naturales pueden quedar contaminadas por el lodo.

Desenterrarlas daña la planta y requiere permiso de quien gestione o sea propietario del lugar.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En Typha latifolia las hojas suelen ser más anchas y las partes superior e inferior de la inflorescencia casi se tocan.

En Typha domingensis suele haber un espacio entre ellas y aparecen glándulas pardas en la base de las hojas.

La especie parecida de hoja estrecha Typha angustifolia a menudo presenta cilindros femeninos más oscuros.

También existen híbridos en este grupo.

El principal peligro no es aquí un doble venenoso sino el agua.

CDC informa de infecciones por el parásito Fasciola después de consumir plantas de agua dulce crudas.

Las aguas residuales y los contaminantes químicos tampoco pueden descartarse mediante la inspección visual.

Por eso, aunque botánicamente estas partes sean comestibles, la recolección cruda en una zanja desconocida no es segura.

FUENTES

- USDA NRCS, Southern Cattail Plant Guide: https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_tydo.pdf
- USGS, Typha domingensis, identificación: https://nas.er.usgs.gov/queries/FactSheet.aspx?speciesID=3020
- CDC, Liver Flukes: https://www.cdc.gov/liver-flukes/fasciola/
- Calflora, Typha domingensis: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8177

Typha latifolia — enea de hoja ancha de estanques

Typha latifolia

En estanques, remansos tranquilos y orillas pantanosas de California crecen hierbas altas de hojas verticales y estrechas.



Typha latifolia, agrupación de hojas largas y anchas junto a un estanque, inflorescencia cilíndrica masculina sobre espiga femenina parda

kallerna · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Durante verano se elevan sobre ellas conocidas espigas cilíndricas pardas.

Es la enea de hoja ancha.

Diferentes partes de esta planta están disponibles como alimento en distintas épocas del año.



Typha latifolia, agrupación de hojas largas y anchas junto a un estanque, inflorescencia cilíndrica masculina sobre espiga femenina parda

Hans Hillewaert · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En la sección de alimentación sin fuego se consideran los brotes jóvenes blancos y los rizomas limpiados.

Sus temporadas y estructuras difieren considerablemente.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne que forma colonias densas gracias a largos rizomas subterráneos.

Los tallos y hojas pueden alcanzar dos o tres metros.

Las hojas son largas y planas, carecen de pecíolos y emergen casi verticalmente desde la base.

Su parte inferior abraza el tallo.

En la especie de hoja ancha suelen ser bastante más anchas que las de otras eneas.

El rasgo más reconocible aparece durante la floración.

Sobre un tallo alto se forman dos partes de una misma inflorescencia: arriba la parte masculina, más estrecha y productora de polen, y abajo una parte femenina densa.

Al principio ambas pueden ser verdosas.

Más tarde la parte inferior se convierte en un cilindro marrón oscuro, a veces más largo que la palma de una mano.

Un brote joven de primavera tiene un aspecto completamente diferente.

Del lodo o del agua sale un grupo de hojas verdes estrechas.

Dentro, la base del brote es clara, blanda y jugosa.

Por eso es difícil identificar la especie únicamente por sus hojas jóvenes.

En verano, en cambio, las inflorescencias maduras permiten reconocer con mayor seguridad la colonia.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Typha latifolia es una de las eneas ampliamente distribuidas por Norteamérica y otras regiones del mundo.

En California aparece junto a aguas dulces, márgenes de lagos, canales, pantanos y arroyos de corriente lenta, incluidos los lugares húmedos del Valle Central y del piedemonte.

Donde el agua permanece de manera continua puede ser muy abundante.

Los rizomas se expanden y de ellos surgen grandes grupos densos de tallos.

Una estepa abierta y seca o un desierto sin agua son ambientes completamente distintos: allí no hay colonias de enea.

Lo determinante es la humedad del suelo, no la proximidad del bosque.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Primavera: brotes jóvenes, mientras su parte inferior permanece tierna.

En las tierras bajas de California esto suele ocurrir entre marzo y mayo, y más tarde en elevaciones frías.

Finales de primavera y comienzos de verano: se desarrollan las inflorescencias.

En esa etapa aparece polen amarillo en la parte masculina superior.

Después termina la floración y la parte femenina de la espiga se oscurece.

Rizomas: permanecen bajo tierra durante buena parte del año.

Las descripciones etnobotánicas señalan que se recogían principalmente durante otoño e invierno, después de la estación de crecimiento activo, cuando el órgano subterráneo almacena las reservas de la planta.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Brotes jóvenes blancos. Se retiran las vainas exteriores de las hojas verdes y queda al descubierto el interior blando.

Se come crudo.

North Carolina State University Extension considera comestibles los brotes crudos de Typha latifolia durante su primera etapa de crecimiento, cuando miden aproximadamente de diez a cuarenta centímetros.

Tras retirar las vainas foliares exteriores, queda una porción clara y tierna, de sabor parecido al pepino.

Es una temporada primaveral breve.

Un tallo adulto y duro no se parece a un brote joven por su textura.

Rizomas y partes inferiores claras del tallo. La enea tiene tallos horizontales subterráneos gruesos donde almacena almidón.

Según North Carolina State University Extension, los rizomas de esta especie pueden comerse crudos.

Son mucho más densos que los brotes tiernos y constituyen una parte diferente, de estructura distinta.

Las revisiones etnobotánicas de USDA mencionan entre los pueblos que utilizaban Typha latifolia como alimento a los kawaiisu y cahuilla de California, además de otras comunidades norteamericanas.

Los métodos de preparación variaban entre partes de la planta y no deben atribuirse sin distinción a todos los pueblos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Las hojas jóvenes de Typha pueden confundirse con las del lirio amarillo de pantano Iris pseudacorus.

En el iris, las hojas planas se disponen en abanico y posteriormente aparece una flor de color amarillo intenso.

No tiene la característica inflorescencia cilíndrica de la enea.

El iris es venenoso.

No deben probarse hojas jóvenes desconocidas solo porque se parezcan a las de Typha.

La enea crece en agua y lodo y puede acumular contaminantes procedentes de los sedimentos del fondo.

Las zanjas junto a carreteras, las escorrentías agrícolas, los estanques de calidad desconocida y las aguas estancadas son malos lugares para obtener comida cruda.

El medio acuático también puede contener microorganismos patógenos que no se eliminan simplemente retirando una vaina exterior.

Si no está comprobada la limpieza del agua, lo mejor es renunciar a la recolección alimentaria.

FUENTES

- USDA Forest Service, Typha latifolia, uso alimentario: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/typlat
- North Carolina State University Extension, Typha latifolia, brotes y rizomas crudos: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/typha-latifolia/
- USDA NRCS, Broad-leaved Cattail Plant Guide, brotes tiernos y polen: https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_tyla.pdf

Vaccinium cespitosum — arándano tapizante de prados montañosos

Vaccinium cespitosum

En las praderas húmedas y elevadas de Sierra Nevada hay matorrales tan bajos que, vistos desde la altura de la rodilla, apenas parecen arbustos.



Vaccinium cespitosum, arbusto muy bajo y tapizante de pequeñas hojas ovaladas con bayas azul oscuras cubiertas de pruina

Dcrjsr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Sus pequeñas hojas ovaladas forman una alfombra densa y en verano se esconden entre ellas pequeñas bayas azules.

Es Vaccinium cespitosum, un arándano tapizante que en algunas fuentes inglesas aparece escrito Vaccinium caespitosum.

Sus frutos completamente maduros pueden comerse crudos, sin encender fuego.



Vaccinium cespitosum, arbusto muy bajo y tapizante de pequeñas hojas ovaladas con bayas azul oscuras cubiertas de pruina

Dave Powell, USDA Forest Service, Bugwood.org · Public domain · Wikimedia Commons

A diferencia de los arándanos de arbustos altos, la cosecha se busca literalmente junto al suelo.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbustito caducifolio muy bajo, a menudo de solo unos centímetros de altura, con numerosas ramas leñosas y delgadas que nacen de una base común.

Los brotes nuevos son verdosos y relativamente blandos.

Los antiguos son pardos y a veces rastreros.

Las hojas son alternas, pequeñas, ovaladas u obovadas, frecuentemente con dientes finos en los bordes, aunque en algunas poblaciones el margen es casi entero.

En primavera aparecen en las axilas pequeñas flores colgantes blancuzcas o rosadas con una corola corta en forma de jarra.

Tras la polinización se desarrollan bayas redondas y verdosas que gradualmente adquieren un color azul negruzco y una fina capa cerosa.

En el extremo del fruto se ve una pequeña marca del cáliz y en el interior hay muchas semillas diminutas.

Durante otoño el follaje se vuelve rojo o amarillo y cae.

La combinación de porte extremadamente bajo, hojas diminutas y auténticas bayas de arándano ayuda a identificarlo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora utiliza actualmente la grafía Vaccinium cespitosum y señala varios centenares de observaciones en California.

Es una especie nativa de las comunidades de alta montaña de Sierra Nevada.

Prefiere praderas húmedas, orillas de arroyos, bosques subalpinos y laderas abiertas y frías.

Necesita suelo ácido y suficientemente húmedo.

No debería esperarse este arándano natural en un césped seco estival de Sacramento.

Sus alfombras pueden ocupar superficies considerables en un microhábitat apropiado.

Sin embargo, las plantas son tan bajas que la cosecha por metro cuadrado suele ser modesta.

En algunos lugares montañosos se limita el acceso fuera de senderos, porque las pequeñas plantas tapizantes se dañan fácilmente con las pisadas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas aparecen después del deshielo, cuando el suelo se ha descongelado pero todavía conserva humedad.

Las pequeñas flores en forma de jarra se abren a finales de primavera y comienzos de verano, más tarde en alta montaña.

Las bayas verdes maduran durante varias semanas y adquieren un tono azul negruzco.

En Sierra Nevada, la temporada más probable de frutos maduros va de julio a septiembre, con grandes diferencias según la altitud y el año.

En sectores donde la nieve desaparece tarde, agosto suele ser más importante que junio.

En otoño las hojas cambian de color y desaparecen progresivamente hasta el año siguiente.

La presencia de pequeñas bayas verdes no significa que estén maduras.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas oscuras completamente maduras. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Vaccinium caespitosum, sinónimo de la grafía aceptada por Calflora, Vaccinium cespitosum.

La baya pequeña suele ser dulce con un ligero toque ácido y con frecuencia muy aromática.

Puede comerse fresca y entera con sus pequeñas semillas, o machacarse para preparar un puré frío.

Los frutos maduros son blandos y oscuros, a menudo con pruina azulada.

Las bayas verdes y duras no son el mismo alimento.

Conservación. Los frutos delicados se aplastan y empiezan a deteriorarse con rapidez sin refrigeración.

Si se dispone de aire limpio y seco, pueden secarse naturalmente, pero deben quedar totalmente secos y sin moho.

En el clima húmedo de alta montaña eso resulta difícil.

Para una alimentación práctica es más fiable una pequeña porción fresca el mismo día de recolección.

Las hojas, raíces y flores no forman parte de los alimentos crudos de esta ficha.

Que algunos manuales mencionen hojas de Vaccinium preparadas en bebidas calientes no justifica comerlas crudas en ensaladas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Vaccinium membranaceum es mucho más alto y tiene hojas mayores.

Vaccinium ovatum conserva su follaje durante todo el año y está más relacionado con la costa.

Vaccinium cespitosum forma una alfombra casi rastrera en praderas montañosas húmedas.

Las especies próximas de Vaccinium pueden producir bayas azules parecidas.

Por ello hay que observar no solo el fruto, sino también la altura del arbusto, sus hojas y flores.

En las praderas montañosas pueden crecer otras plantas de frutos oscuros no comestibles.

No se prueban bayas antes de identificarlas.

Las pisadas sobre las pequeñas alfombras de arándanos pueden destruir futuras cosechas.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8194
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium+caespitosum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Vaccinium_cespitosum

Vaccinium membranaceum — arándano de hoja fina del bosque

Vaccinium membranaceum

En un borde soleado de un bosque de coníferas del norte de California aparece a veces un arbusto de hojas verdes finas y pequeñas bayas azul negruzcas.



Vaccinium membranaceum, arbusto caducifolio de hojas finas dentadas con pequeñas flores en jarra y bayas azul negras

julie (Flickr, Idaho USA) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Hacia finales de verano las recogen aves, osos y otros animales forestales.

Es Vaccinium membranaceum, el arándano de hoja fina, una de las bayas montañesas más apreciadas del noroeste del Pacífico.

Sus frutos maduros se comen crudos y pueden secarse naturalmente para guardarlos.



Vaccinium membranaceum, arbusto caducifolio de hojas finas dentadas con pequeñas flores en jarra y bayas azul negras

julie (Flickr, Idaho) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

No es una mala hierba corriente del valle de Sacramento: sus poblaciones naturales se concentran mucho más al norte y a mayor altitud.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio que a veces alcanza un metro o metro y medio, con numerosas ramas delgadas.

Los brotes jóvenes son verdes y algo angulosos; los antiguos son parduzcos.

Las hojas son alternas, finas, ovadas o elípticas, con dientes pequeños en el margen y frecuentemente verde vivo durante primavera.

A diferencia de Vaccinium ovatum, una especie perennifolia, las hojas no son gruesas ni coriáceas.

Las flores son pequeñas, colgantes, verdosas o rosadas, con corola en forma de jarra o campana, normalmente solitarias en las axilas foliares.

Después aparece una baya jugosa y redondeada.

En su extremo queda una pequeña corona de cinco puntas formada por restos del cáliz, característica de los arándanos.

Los frutos maduros suelen ser púrpura oscuro, en ocasiones casi negros, con una capa cerosa superficial.

Contienen muchas semillas pequeñas, no un único hueso grande.

En otoño las hojas se vuelven amarillas o rojas y caen.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera Vaccinium membranaceum una especie nativa de California, pero los registros se concentran principalmente en condados montañosos septentrionales: Siskiyou, Plumas, Del Norte, Humboldt, Trinity, Sierra y Shasta.

Es especialmente característica de bordes de bosque, laderas y claros de coníferas del norte con suficiente humedad, a veces después de incendios.

Existen registros aislados en Placer County, aunque eso no significa que sea abundante en la ciudad de Sacramento.

Prefiere suelos ácidos y humedad suficiente durante primavera, aunque puede soportar condiciones más secas dentro de la temporada.

En lugares apropiados, después de un buen año de fructificación, puede producir una cosecha apreciable.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Al comenzar la primavera montañesa, tras el deshielo, se abren las hojas finas.

Las pequeñas flores aparecen a finales de primavera y comienzos de verano, a veces más tarde en las zonas elevadas.

Las bayas verdes crecen y oscurecen gradualmente.

En el norte de California suelen madurar entre julio y septiembre; las laderas altas y frescas van por detrás de las bajas.

Un fruto rojizo u oscuro pero todavía duro no está necesariamente maduro.

En otoño las hojas cambian de color y caen, y las aves recogen rápidamente las bayas que quedan.

Una cosecha seca puede conservarse fuera de temporada, pero el arbusto no produce bayas frescas durante invierno.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas oscuras completamente maduras. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Vaccinium membranaceum.

Son jugosas y dulces, con una acidez evidente y a menudo un aroma intenso de bayas del bosque.

Se comen frescas, solas, o se machacan para preparar una mezcla fría.

No es necesario retirar las semillas diminutas de la pulpa madura.

Bayas secadas sin fuego. La fuente específica señala que los pueblos indígenas del noroeste secaban la cosecha para el invierno.

Para que se conserve de verdad, los frutos deben estar maduros, limpios y completamente secos, sin moho.

El tiempo fresco y húmedo puede impedir un secado sencillo al aire.

Las hojas, flores, tallos y raíces solo se utilizan aquí para la identificación.

Las infusiones calientes preparadas con ciertas especies de Vaccinium no permiten declarar seguras sus hojas crudas como verduras de ensalada.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Vaccinium ovatum, el arándano perennifolio de la costa de California, conserva hojas firmes y brillantes durante invierno.

Vaccinium parvifolium produce habitualmente bayas rojas y tiene hojas y ramillas verdes de otro aspecto.

Algunos arbustos ornamentales perennifolios presentan frutos oscuros que no deben llamarse arándanos solo por su color.

El arándano de hoja fina se reconoce por el arbusto caducifolio, las hojas delgadas y dentadas, las flores en forma de jarra y las bayas oscuras con un pequeño resto del cáliz.

En los bosques protegidos existen normas que limitan la recolección.

Cuando la cosecha es escasa, conviene dejar parte de los frutos para los animales silvestres.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8199
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8199
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium+membranaceum

Vaccinium ovalifolium — arándano ovalado de bosques norteños

Vaccinium ovalifolium

En un fresco bosque septentrional de coníferas, un arbusto relativamente bajo puede presentar pequeñas hojas ovadas y bayas azuladas aisladas.



Vaccinium ovalifolium, arbusto caducifolio de hojas ovaladas y flores de jarra rosadas, con pequeñas bayas azul negras cubiertas de pruina

Kristof Zyskowski & Yulia Bereshpolova · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Hacia finales de verano los frutos completamente maduros son blandos, presentan una ligera película cerosa y tienen un sabor agridulce agradable.

Es Vaccinium ovalifolium, el arándano de hojas ovaladas.

Está ampliamente distribuido al norte de California, pero llega a este estado en el límite meridional de su área natural.



Vaccinium ovalifolium, arbusto caducifolio de hojas ovaladas y flores de jarra rosadas, con pequeñas bayas azul negras cubiertas de pruina

Alpsdake · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus bayas maduras se comen frescas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto caducifolio de medio metro a uno o dos metros de altura, a veces mayor en condiciones favorables.

Los tallos jóvenes son delgados y ramificados, primero verdosos y después pardos.

Las hojas son alternas, ovaladas o anchamente ovadas, con margen entero o con dientes muy pequeños, punta aguda y pecíolos cortos.

Durante primavera aparecen en las axilas de las hojas flores pequeñas blanco rosadas, con corola en forma de jarra y una abertura estrecha.

Las bayas son redondas, normalmente de aproximadamente un centímetro, azul negruzcas y a menudo de color glauco debido a la capa cerosa.

En su extremo se ve una pequeña marca del cáliz.

La pulpa es jugosa y contiene semillas pequeñas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

USDA Forest Service incluye California entre los estados donde Vaccinium ovalifolium se distribuye naturalmente.

Sin embargo, señala que la especie está relacionada principalmente con los bosques frescos y húmedos del noroeste.

No es un arándano habitual del valle de Sacramento ni de laderas meridionales secas.

Solo tiene sentido buscarlo en comunidades frescas de coníferas del extremo norte, en el límite de su distribución, donde existan suelos ácidos y humedad suficiente.

La presencia exacta en un lugar determinado no puede deducirse de un mapa general por estados: deben comprobarse los registros botánicos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

El original ruso aprobado carece de información desarrollada en esta sección.

En su introducción únicamente se indica que los frutos completamente maduros aparecen hacia finales de verano.

Cuando están listos son blandos, azul negruzcos, con una ligera pruina cerosa.

No se asignan meses concretos ni periodos locales de floración o maduración, porque esos datos no figuran en el texto ruso disponible.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras. Plants For A Future confirma expresamente el consumo crudo de Vaccinium ovalifolium.

Describe un sabor agradable y dulce con una ligera acidez.

Se comen frescas y también pueden secarse naturalmente para conservarlas durante más tiempo.

Después de secarlas, el sabor se concentra y recuerda a las pasas.

Los frutos son relativamente pequeños, pero en zonas septentrionales apropiadas el arbusto puede producir una cosecha apreciable.

Las hojas, flores y raíces no forman parte de la alimentación cruda confirmada para esta especie.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Vaccinium membranaceum presenta hojas más finas, con dientes pequeños más visibles, y a menudo forma arbustos más altos.

Vaccinium parvifolium suele dar frutos maduros rojos, mientras las bayas maduras de Vaccinium ovalifolium son azul negruzcas.

Vaccinium uliginosum se encuentra en praderas húmedas de alta montaña, aunque externamente puede parecerse a esta especie.

Se conocen híbridos entre ciertos arándanos norteños.

Por eso no es posible identificar con seguridad la planta a partir de una sola baya.

Deben observarse hojas, flores, altura del arbusto y hábitat.

FUENTES

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vacovl
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium+ovalifolium
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Vaccinium_ovalifolium

Vaccinium ovatum — arándano perennifolio de la costa

Vaccinium ovatum

El arándano perennifolio de California no pierde las hojas durante invierno.



Vaccinium ovatum, arbusto perennifolio de hojas pequeñas coriáceas brillantes, brotes rojizos y bayas púrpura oscuro

Ben Cody · Public domain (PD-self) · Wikimedia Commons

En la estación húmeda el arbusto permanece verde oscuro.

Durante primavera aparecen brotes rojizos en los extremos de las ramillas, seguidos por pequeñas flores rosadas en forma de campana.

Hacia otoño maduran entre las hojas rígidas y brillantes sus bayas oscuras comestibles.



Vaccinium ovatum, arbusto perennifolio de hojas pequeñas coriáceas brillantes, brotes rojizos y bayas púrpura oscuro

Leslie Seaton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio de numerosas ramas que, según las condiciones, puede medir desde medio metro hasta varios metros de altura.

Las ramillas suelen ser rojizas o marrón rojizas.

Las hojas son pequeñas, ovaladas, coriáceas, con la cara superior brillante y verde oscuro y la inferior notablemente más clara.

En el margen aparecen a menudo dientes muy finos.

Las hojas jóvenes pueden ser rojizas.

Las flores se parecen a pequeñas jarras: son blancas o rosa pálido y cuelgan en grupos desde las axilas de las hojas.

Los frutos son bayas redondeadas pequeñas.

Al principio enrojecen y, al madurar, se vuelven púrpura oscuro o casi negras.

Normalmente son brillantes y se agrupan cerca de las ramas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Es una especie nativa de la costa del Pacífico, desde California hasta Columbia Británica.

En California es especialmente característica de bosques costeros húmedos, sotobosques de secuoyas y coníferas mixtas, matorrales bajo los robles y laderas sombreadas de las cordilleras costeras.

Calflora recoge numerosas observaciones en Mendocino, Marin, Santa Cruz, San Mateo, Humboldt y otras áreas costeras.

En ambientes húmedos favorables puede formar matorrales espesos.

Sin embargo, en las tierras bajas y calurosas del valle de Sacramento, campos abiertos secos y desiertos no es un arbusto de bayas silvestres cotidiano y abundante.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas permanecen en el arbusto durante todo el año.

Esto ayuda a reconocerlo incluso en invierno, pero no significa que las hojas sean alimento humano disponible todos los meses.

En California florece principalmente durante primavera, aproximadamente entre marzo y mayo, a veces por más tiempo.

Las bayas maduran normalmente entre julio y octubre.

En localidades costeras frescas algunos frutos pueden permanecer después.

Las fechas cambian con la altitud y el clima.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras. Los frutos oscuros y frescos pueden comerse sin cocción.

Según USDA Forest Service, en California la maduración ocurre con mayor frecuencia entre julio y octubre.

Ese calendario no debe aplicarse de manera idéntica a todas las regiones húmedas.

El sabor puede ser dulce y, a veces, algo harinoso y peculiar.

Las bayas se pueden machacar o triturar.

Parte de la cosecha puede conservarse mediante secado natural.

La revisión etnobotánica de USDA Forest Service recoge el uso de este arándano de California por pueblos indígenas de la costa del Pacífico.

También aparece en publicaciones karuk sobre bayas comestibles.

Los frutos secos se guardaban después del verano.

Esto permite disponer de alimento de bayas más tarde, pero no significa que el arbusto fructifique todo el año.

Las hojas, flores y brotes frescos no se proponen aquí como alimentos crudos.

Las fuentes botánicas e históricas usadas para la ficha confirman la comestibilidad de los frutos.

Que el arbusto sea perennifolio no significa que haya bayas maduras disponibles en invierno.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Vaccinium parvifolium, el arándano rojo, produce frutos maduros rojos, tiene ramillas notablemente más verdes y hojas más finas, que suelen caer durante la estación fría.

Gaultheria shallon, el salal, tiene hojas mucho más grandes, anchas y rígidas, y sus frutos forman agrupaciones diferentes.

No se debe decidir que un arbusto desconocido es comestible únicamente porque produce bayas negras.

Deben examinarse juntos las hojas, las flores y el patrón de ramificación.

FUENTES

- USDA Forest Service, Vaccinium ovatum, morfología, temporada, hábitat y frutos: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vacova
- Calflora, Vaccinium ovatum: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8200
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries: https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf
- Oregon State University, Vaccinium ovatum: https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/vaccinium-ovatum

Vaccinium parvifolium — arándano rojo de ramas verdes

Vaccinium parvifolium

En los bosques húmedos de coníferas del norte de California, incluidos los troncos caídos antiguos y los tocones en descomposición, crece un arbusto de ramas finas y verde intenso.



Vaccinium parvifolium, arbusto de ramas verdes finas, hojas pequeñas ovaladas y bayas esféricas translúcidas rojo escarlata

Meggar (original English Wikipedia uploader) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

USDA Forest Service señala esta relación del arándano rojo con el bosque húmedo.

Sus bayas parecen pequeñas cuentas rojas.

Permanecen rojas incluso cuando están completamente maduras.



Vaccinium parvifolium, arbusto de ramas verdes finas, hojas pequeñas ovaladas y bayas esféricas translúcidas rojo escarlata

Leslie Seaton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Es Vaccinium parvifolium, una especie nativa de los bosques húmedos de coníferas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

El arbusto suele alcanzar desde un metro hasta varios metros de altura.

Tiene muchas ramas finas de un característico color verde vivo.

Incluso después de caer las hojas, los tallos verdes destacan entre el mantillo del bosque.

Las hojas son pequeñas, ovaladas, alternas, blandas y finas, por lo general de margen entero, sin dientes evidentes.

Durante los meses fríos cae buena parte de su follaje, aunque en lugares suaves algunas hojas pueden permanecer.

Las flores son pequeñas y en forma de jarra, de tonos rosa pálido o verdosos.

Cuelgan de las axilas foliares mediante pedúnculos cortos.

Las bayas son esféricas, aproximadamente del tamaño de un guisante o algo mayores.

Al principio son verdes; después se vuelven rosadas y, cuando maduran, toman un color escarlata translúcido.

Frecuentemente cuelgan aisladas sobre una ramilla delgada.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El arándano rojo crece en los bosques de coníferas del Pacífico desde el norte de California hasta Oregón, Washington y Canadá.

En California se encuentra principalmente en bosques septentrionales costeros y montañosos húmedos, junto a tocones cubiertos de musgo, madera caída y bajo el dosel de coníferas.

En suelos ricos en humus procedente de madera puede formar pequeños grupos.

Es una especie nativa característica de un bosque húmedo adecuado.

No es una baya típica de campos abiertos secos del valle de Sacramento ni un arbusto presente en toda California sin excepción.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas nuevas se abren durante primavera.

Las flores aparecen con mayor frecuencia entre abril y junio; en California muchas observaciones botánicas sitúan la floración entre mayo y junio.

Las bayas enrojecen y maduran después, a lo largo del verano.

En la costa norte del Pacífico, el periodo orientativo es de julio a septiembre, frecuentemente agosto y septiembre.

Las fechas pueden diferir en sectores californianos concretos por la altura y la temperatura.

Durante invierno normalmente no se encuentran arándanos rojos con frutos maduros, aunque las ramas verdes permanecen visibles sin hojas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas rojas maduras. Se comen frescas cuando el fruto está blando y presenta un color rojo uniforme.

Suelen ser ácidas y no tan dulces como algunos arándanos oscuros.

Existen testimonios sobre el consumo fresco de Vaccinium parvifolium por pueblos indígenas del noroeste del Pacífico.

En el manual tribal californiano Karuk Uxraah también aparece como planta de bayas comestibles.

Bayas secas. Una revisión etnobotánica de USDA menciona entre pueblos indígenas del noroeste frutos frescos y conservados.

El secado natural permitía aprovechar las reservas después de la temporada.

Estos testimonios no deben confundirse con platos calientes de frutas: aquí solo se trata de alimentación sin calentamiento.

La ficha no afirma que los tallos verdes, la corteza ni las hojas se coman crudos.

Son importantes para identificar la especie, pero la parte alimentaria confirmada es el fruto.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Vaccinium ovatum, perennifolio, presenta follaje denso y brillante durante todo el año y sus frutos maduros llegan a ser casi negros.

En Vaccinium parvifolium las ramas suelen permanecer verdes, las hojas son pequeñas y finas y las bayas maduras son rojas.

Unos frutos rojos de otro arbusto forestal no bastan por sí solos para determinar la especie.

Deben examinarse conjuntamente las hojas, la forma de las flores y los tallos verdes.

Las ramillas verdes y angulosas son visibles incluso después de caer la mayor parte del follaje.

No obstante, un arbusto joven puede conservar algunas hojas durante invierno.

USDA Forest Service indica específicamente que las hojas juveniles pueden ser perennifolias, mientras que en los arbustos adultos suelen caer.

Por eso no sirve para identificarlo la regla simplificada de que «el arándano rojo siempre está totalmente desnudo en invierno».

FUENTES

- USDA Forest Service, Vaccinium parvifolium, descripción, distribución, temporada y alimento: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vacpar
- Calflora, Vaccinium parvifolium: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8201
- Portland State University, Red Huckleberry, rasgos y temporada: https://gardenecology.pdx.edu/plants/vaccinium-parvifolium-red-huckleberry/index.html
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries: https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf

Vaccinium uliginosum — arándano de turbera de alta montaña

Vaccinium uliginosum

En las praderas húmedas de alta montaña y junto a los arroyos fríos de Sierra Nevada crece a veces un arbusto bajo de bayas azuladas.



Vaccinium uliginosum, arbusto bajo de hojas elípticas enteras, flores blancas de jarra y bayas azules con pruina en pradera húmeda

Wkee4ager · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sus hojas son pequeñas y lisas, las flores recuerdan a jarras blancas y los frutos maduros están cubiertos por una fina pruina azul grisácea.

Es el arándano de turbera, una especie nativa de California del género Vaccinium, asociada a hábitats muy diferentes de los huertos de arándanos de los valles cálidos.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto bajo y caducifolio, normalmente de veinte a sesenta centímetros de altura, muy ramificado desde la base.

Las ramillas nuevas son finas y tienen hojas alternas pequeñas, elípticas u obovadas, sin dientes evidentes en el borde.

La cara superior es más oscura y la inferior más clara, con nervaduras visibles.

Las flores pequeñas, blancas o rosadas, cuelgan solas o en pequeños grupos desde las axilas foliares.

La corola tiene forma de jarra con una abertura pequeña.

El fruto es redondo y azul negruzco bajo una película cerosa glauca.

En el ápice se observa una pequeña corona correspondiente al cáliz.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora considera esta especie nativa de California y la relaciona con hábitats húmedos.

Son especialmente características las praderas de montaña, orillas pantanosas de lagos, depresiones húmedas y terrenos próximos a arroyos en las elevaciones de Sierra Nevada.

Calflora distingue la subespecie occidental local, V. uliginosum subsp. occidentale.

No deben trasladarse automáticamente las características de todas las poblaciones mundiales a cualquier arbusto encontrado.

En el valle de Sacramento normalmente no crece de forma natural.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

La nieve desaparece en distintos momentos de las montañas.

Por eso la apertura de hojas y la floración tienen lugar a menudo a finales de primavera o comienzos de verano.

Las bayas maduran generalmente durante la segunda mitad del verano, aproximadamente de julio a septiembre, más tarde en las praderas de gran altitud.

La baya madura se vuelve blanda y uniformemente azul.

Los frutos verdes o rojizos todavía no están listos.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas maduras crudas. Un manual de USDA Forest Service sobre arbustos de frutos del noroeste señala expresamente que las bayas de Vaccinium uliginosum se comen crudas o después de cocinarlas.

Durante una excursión se eligen únicamente frutos azules y blandos, de piel intacta.

Son jugosos y su sabor va de moderadamente dulce a ácido.

Contienen semillas pequeñas.

Puede secarse parte de la cosecha sin calentarla, pero los frutos de lugares húmedos desarrollan moho rápidamente durante el almacenamiento.

Las hojas y raíces no se consideran alimentos sin fuego.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Vaccinium cespitosum se distingue de esta especie por la altura y la estructura de las hojas, aunque ambas pueden crecer próximas en las praderas montañosas.

Vaccinium membranaceum suele producir arbustos más altos y a menudo presenta hojas con pequeños dientes marginales.

El color y el tamaño de las bayas varían mucho.

Otras plantas de frutos oscuros semejantes carecen de la combinación de flores en forma de jarra y de los característicos restos de cáliz sobre la baya.

Debe identificarse la planta entera, no una sola esfera azul.

FUENTES

- Calflora — Vaccinium uliginosum: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8444
- Calflora — subsp. occidentale: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8203

- USDA Forest Service — Bog Blueberry identification and uses: https://www.fs.usda.gov/pnw/pubs/journals/pnw_1985_robuck001.pdf

Viola adunca — hojas jóvenes y botones violetas de primavera

Viola adunca

En primavera, sobre una pradera fresca o en el borde de un bosque californiano, puede verse una planta pequeña con hojas acorazonadas y flores violetas.



Viola adunca, pequeña violeta de hojas acorazonadas y flores azul violáceas con líneas oscuras y un espolón posterior curvado

DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

En el centro de cada flor destacan nervaduras oscuras, mientras detrás se esconde un pequeño espolón curvado.

Es Viola adunca, la violeta de espolón curvado, una de las especies nativas de violetas silvestres del oeste de Norteamérica.

Sus hojas jóvenes y botones florales están descritos como alimentos que pueden consumirse sin fuego.



Viola adunca, pequeña violeta de hojas acorazonadas y flores azul violáceas con líneas oscuras y un espolón posterior curvado

DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Pero la planta es pequeña; la recolección no debe destruir una colonia local poco frecuente para obtener unas pocas hojas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta perenne y baja, de varios tallos blandos, generalmente de solo cinco a quince centímetros de altura.

Las hojas son alternas, acorazonadas o redondeadas y ovadas, con pequeños dientes en el borde y pecíolos largos.

Durante primavera son tiernas y algo pubescentes; después se vuelven más firmes.

Cada flor nace individualmente sobre un pedúnculo fino y tiene cinco pétalos.

Los dos superiores pueden orientarse ligeramente hacia arriba, los laterales hacia los lados, mientras que el inferior es ancho y presenta líneas oscuras que guían a los insectos hacia el centro.

Detrás del pétalo inferior sobresale un espolón corto, a menudo un poco arqueado.

El color varía del violeta azulado al púrpura profundo, a veces más claro en la base.

Después de la floración aparece una cápsula pequeña que se abre y dispersa las semillas.

Cuando todavía no hay flores, las hojas muy jóvenes no siempre permiten distinguirla con seguridad de otras violetas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Viola adunca es nativa de California y registra más de mil quinientas observaciones.

Se encuentra en bosques abiertos, laderas herbosas, comunidades costeras frescas y praderas de montaña.

La especie presenta distintas formas morfológicas y los botánicos conocen grandes diferencias geográficas dentro de ella.

En la región de Sacramento es más probable encontrarla al visitar el piedemonte o la costa que como verdura urbana abundante.

En lugares abiertos y secos, sin humedad invernal, deja de resultar visible con rapidez.

En ciertas zonas es una planta hospedera importante para mariposas nativas.

Por eso resulta especialmente inapropiado arrancar una roseta entera.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Después del invierno húmedo o del deshielo aparecen hojas verdes tiernas.

En las zonas costeras bajas la floración puede comenzar ya en marzo, mientras que en las laderas elevadas y frescas puede continuar hasta junio.

Los manuales específicos de climas templados sitúan la floración en primavera, pero las fechas de California varían según altitud y precipitaciones.

Los botones florales aparecen inmediatamente antes de que se desplieguen los pétalos.

Las hojas jóvenes están disponibles al comienzo del crecimiento activo.

En verano, sobre laderas secas, termina la floración y las hojas pueden endurecerse.

En lugares húmedos y sombreados la vegetación permanece verde durante más tiempo.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente su consumo crudo.

Son blandas, con un sabor vegetal suave.

Puede picarse una cantidad pequeña para mezclarla con otras hojas frescas.

El tejido fresco a veces resulta ligeramente mucilaginoso, como ocurre en ciertas violetas.

No constituyen una gran fuente de alimento y no deben recogerse de un único arbusto en un terreno protegido.

Botones florales. La fuente específica también confirma que pueden comerse crudos.

Un botón tierno puede utilizarse como complemento pequeño de la verdura.

Sin embargo, si se desea mantener la población local, es preferible dejar la mayoría de los botones sin recoger.

La misma fuente seleccionada no confirma con igual claridad el consumo crudo de las flores completamente abiertas.

Por eso esta ficha se limita deliberadamente a los botones y no extiende esa confirmación a las flores abiertas.

Las raíces, cápsulas maduras y semillas quedan fuera de la alimentación.

También se excluye cualquier recolección en lugares contaminados o tratados con pesticidas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Viola glabella produce flores amarillas y es más característica de los lugares húmedos del bosque.

Viola pedunculata suele tener flores amarillas grandes en laderas herbosas abiertas durante primavera.

Para diferenciar Viola adunca de otras violetas violáceas se observa el espolón, la forma de los pétalos, el margen de las hojas y el área de distribución local.

Los híbridos ornamentales de jardín pueden parecerse mucho, pero no necesariamente tienen los mismos usos alimentarios documentados para esta especie.

No se identifica una planta solo por el color violeta.

Otras flores también tienen cinco pétalos, pero presentan ovarios y hojas de estructura distinta.

Si no existe seguridad sobre la especie, conviene dejar intacta la pequeña roseta.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8281
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viola+adunca
- https://www.calfloranursery.com/plants/viola-adunca/

Viola glabella — violeta amarilla de bosques húmedos

Viola glabella

En una parte fresca y húmeda del bosque californiano, donde el suelo permanece blando después de las lluvias primaverales, aparecen a veces violetas amarillas pequeñas.



Viola glabella, violeta forestal de hojas acorazonadas y pequeñas flores amarillas de cinco pétalos con venas oscuras

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sus flores recuerdan a luces diminutas y brillantes sobre hojas anchas y acorazonadas.

Es Viola glabella, la violeta lisa o violeta amarilla de arroyo, una planta perenne nativa de Norteamérica.

Sus hojas muy jóvenes y botones florales están descritos como alimentos sin calentamiento.



Viola glabella, violeta forestal de hojas acorazonadas y pequeñas flores amarillas de cinco pétalos con venas oscuras

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Pero precisamente en esta especie de flores amarillas el manual alimentario advierte que una cantidad grande de flores puede provocar trastornos intestinales.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una pequeña planta herbácea, por lo general de diez a veinte centímetros de altura, con una base subterránea perenne y tallos aéreos blandos.

Las hojas son redondeadas y acorazonadas, de punta aguda o ligeramente alargada, margen finamente dentado y nervaduras marcadas que parten de su base.

Se disponen de forma alterna sobre pecíolos relativamente largos.

En primavera aparecen flores solitarias sobre pedúnculos delgados.

La corola tiene cinco pétalos amarillos.

El pétalo inferior suele mostrar nervaduras delgadas y oscuras.

Detrás hay un espolón corto, típico de numerosas especies de Viola.

Por debajo de la corola se observan los sépalos verdes.

Después de florecer se forman pequeñas cápsulas que se abren al madurar y dispersan las semillas.

En algunos ejemplares los pétalos son casi completamente amarillos; en otros aparecen líneas parduzcas.

Para identificarla hay que distinguir las verdaderas hojas de violeta de las hojas semejantes de otras hierbas pequeñas del bosque y observar la propia flor.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora reconoce Viola glabella como nativa de California y recoge más de mil observaciones botánicas.

Está especialmente asociada a bosques húmedos de secuoya, abeto de Douglas, pino ponderosa y abeto rojo, así como orillas sombreadas de arroyos y depresiones forestales.

En la llanura abierta y calurosa de Sacramento no debe describirse como verdura común de césped.

En laderas orientadas al norte y bosques montañosos frescos puede formar grupos, aunque las colonias pequeñas se dañan con facilidad mediante una recolección excesiva.

Es sensible a la falta de humedad.

Por eso resulta mucho menos visible en una ladera meridional seca.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Con la humedad primaveral y después del deshielo se desarrollan hojas nuevas.

En la zona costera fresca algunas flores pueden abrirse a comienzos de primavera; en la montaña aparecen más tarde.

El manual de la especie menciona principalmente abril y mayo, aunque las fechas californianas cambian según la altitud y la orientación de la ladera.

Los botones se observan poco antes de que aparezcan los pétalos amarillos.

Al comenzar la sequía de verano algunas hojas se endurecen y cesa la floración.

En las orillas húmedas de un arroyo el follaje puede durar más tiempo.

Sin embargo, hojas tiernas y botones tienen temporadas alimentarias distintas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma expresamente que las hojas jóvenes de Viola glabella pueden comerse crudas.

Son blandas, algo mucilaginosas y de sabor vegetal neutro.

Se pueden añadir unas pocas hojas a otras hierbas frescas.

Las hojas demasiado maduras se vuelven más ásperas y pierden su textura agradable.

No es razonable arrancar una planta pequeña entera para preparar una ensalada.

Botones florales jóvenes, únicamente en cantidades pequeñas. El manual específico describe su consumo crudo.

Sin embargo, advierte también que las flores amarillas de esta violeta pueden causar diarrea si se comen en gran cantidad.

Por tanto, no deben presentarse puñados de flores como alimento.

En un catálogo prudente se trata solo de algunos botones de una planta identificada con seguridad.

Para quienes tienen digestión sensible es preferible no utilizar las flores en absoluto.

Las raíces, hojas viejas en descomposición, cápsulas y semillas no se incluyen.

La recolección cruda junto a arroyos solo es apropiada donde el suelo y el agua estén limpios.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Viola adunca, descrita por separado, suele presentar flores violetas, no amarillas.

Viola pedunculata también florece en amarillo, pero vive más frecuentemente en laderas herbosas abiertas durante primavera y tiene hojas y pedúnculos diferentes.

Algunos ranúnculos del género Ranunculus poseen flores amarillas de cinco pétalos.

Sin embargo, sus hojas y corolas tienen otra estructura y ciertos ranúnculos irritan la piel y las mucosas.

Por eso no puede considerarse violeta cualquier flor amarilla del bosque.

Son distintivos de Viola glabella las hojas acorazonadas y los cinco pétalos con un pétalo inferior característico y su espolón.

Si solo hay hojas, es preferible aplazar la recolección alimentaria.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8289
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Viola+glabella

Viola odorata — flores violetas aromáticas y hojas tiernas

Viola odorata

A finales de invierno, en la sombra fresca de un jardín antiguo o junto a una cerca cubierta de vegetación, pueden aparecer pequeñas flores violetas sobre una alfombra de hojas acorazonadas.



Viola odorata, alfombra baja de hojas acorazonadas y flores violetas perfumadas con espolón corto

Christian Fischer · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

En un día cálido desprenden un aroma fino y dulce, aunque no todas las flores huelen con la misma intensidad.

Es la violeta perfumada, una especie europea que a veces escapa de los jardines de California.

Sus hojas jóvenes, botones y flores abiertas pueden consumirse crudos.



Viola odorata, alfombra baja de hojas acorazonadas y flores violetas perfumadas con espolón corto

Majercsik László (LaMa8) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Las semillas no se utilizan como alimento.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba perenne baja, normalmente de cinco a quince centímetros sobre el suelo.

Tiene un rizoma corto y tallos rastreros que echan raíces y forman progresivamente rosetas separadas.

Las hojas tienen largos pecíolos y son redondeadas y acorazonadas, con una escotadura profunda en la base, ápice más bien romo y margen finamente festoneado.

Las láminas jóvenes pueden presentar una ligera pubescencia.

Los pedúnculos florales no tienen hojas y llevan una flor cada uno.

Los cinco pétalos presentan una forma irregular característica.

Dos apuntan hacia arriba, dos hacia los lados y el inferior es más ancho y tiene un espolón corto.

Las flores suelen ser de color lila intenso o violeta oscuro; también existen formas blancas.

El fruto es una pequeña cápsula de tres valvas que contiene semillas.

Algunas flores tardías autopolinizadas son casi imperceptibles.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora clasifica Viola odorata como planta no nativa y registra alrededor de ciento treinta observaciones fuera de las plantaciones habituales de jardines.

Aparece junto a casas antiguas, en bordes forestales húmedos y sombreados, cerca de senderos y junto a arroyos en Marin, Santa Cruz, San Mateo, Sonoma, Butte y algunos lugares de Sacramento y Yolo.

No es una violeta silvestre abundante en todo el estado.

En las laderas naturales y bosques de coníferas crecen numerosas especies de Viola nativas.

Cuando se encuentra junto a una vivienda, deben respetarse los derechos del propietario y tenerse en cuenta posibles tratamientos del suelo.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima costero suave las hojas pueden permanecer verdes durante invierno y casi todo el año, siempre que haya humedad.

Después de las lluvias invernales crecen las hojas nuevas más tiernas.

Las primeras flores fragantes aparecen a finales de invierno y comienzos de primavera.

En la sombra fresca, la floración puede prolongarse hasta mayo.

Cuando llega el verano caluroso las hojas nuevas se endurecen y las flores desaparecen.

Para comer se elige una hoja joven intacta y una flor recién abierta, no una cápsula vieja con semillas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes. Plants For A Future confirma de manera separada el consumo crudo de las hojas de Viola odorata.

Son blandas, de sabor suave y con una ligera textura mucilaginosa.

Por eso pueden añadirse a una mezcla fría de verduras.

Botones y flores abiertas. Se comen frescos, de uno en uno o añadidos a otras plantas.

Tienen un aroma delicado y un sabor ligeramente dulce.

Generalmente no se necesitan los pedúnculos florales duros.

Semillas excluidas. Calflora advierte que no deben comerse las semillas de esta especie.

Por eso no se abren las cápsulas maduras para obtener granos alimentarios.

Las raíces y los rizomas tampoco forman parte de la dieta cruda.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Viola glabella, nativa, suele presentar flores amarillas y otro tipo de hojas.

Viola adunca generalmente florece con flores azul violeta sobre brotes aéreos más evidentes.

Los pensamientos ornamentales Viola tricolor y sus híbridos suelen tener flores multicolores, y sus plantas son menos tapizantes.

No toda hierba pequeña de cinco pétalos violetas pertenece al género Viola.

Importan la hoja acorazonada, la flor asimétrica con espolón y la estructura del fruto.

El aroma puede faltar cuando hace frío y no sirve como único carácter de identificación.

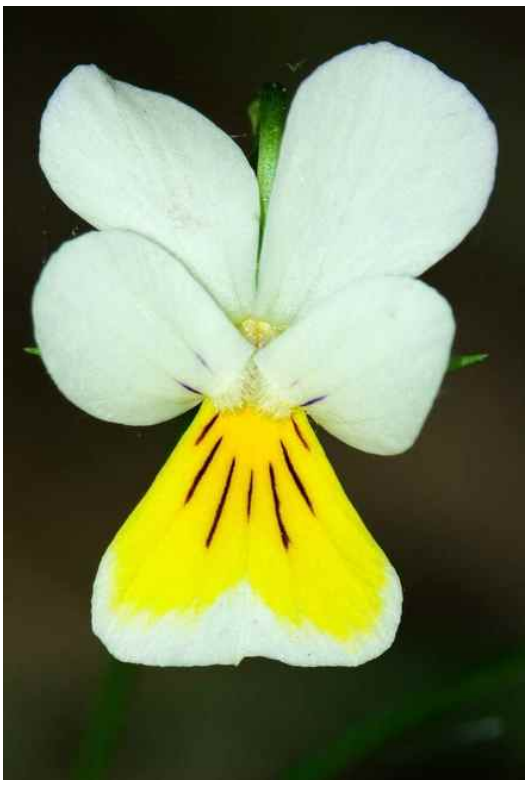
FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8298
- https://pfaf.org/USER/plant.aspx?LatinName=Viola+odorata
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8298

Viola tricolor — pensamiento silvestre tricolor de hojas tiernas

Viola tricolor

Junto a un antiguo parterre o sobre un borde herboso fresco aparece a veces una pequeña planta cuyas flores combinan los colores violeta, amarillo y blanco.



Viola tricolor, pequeño pensamiento de pétalos morados amarillos y blancos con grandes estípulas recortadas

Bartosz Cuber · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Cada flor parece un pensamiento diminuto, aunque la planta suele ser mucho menor que los híbridos ornamentales de flores grandes.

Es Viola tricolor, una especie escapada de cultivo y poco frecuente en California.

Sus hojas jóvenes y botones pueden comerse crudos.



Viola tricolor, pequeño pensamiento de pétalos morados amarillos y blancos con grandes estípulas recortadas

Tom.k (Commons credit, author assumed) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

También se consumen frescas las flores abiertas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una hierba anual o perenne de vida corta, generalmente de diez a veinticinco centímetros de altura.

Los tallos son finos, ascendentes o ramificados desde la base.

Las hojas son alternas y pecioladas.

Las inferiores son ovaladas y redondeadas, las superiores más estrechas, con margen festoneado.

En su base se ven estípulas grandes y profundamente divididas.

Las flores nacen solitarias sobre pedúnculos largos y tienen cinco pétalos desiguales.

Los superiores son normalmente violeta oscuro, los laterales más claros y el inferior amarillo, con líneas oscuras que guían a los insectos y un espolón corto.

Los colores pueden solaparse y mezclarse entre ejemplares.

Después de florecer se forma una cápsula pequeña de tres valvas que libera semillas diminutas al abrirse.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora registra Viola tricolor como una violeta no nativa con apenas varias decenas de observaciones en California.

Se asocia principalmente a jardines antiguos, praderas, parterres urbanos, lugares herbosos frescos alterados y ciertas poblaciones surgidas de semillas ornamentales.

No es una especie nativa habitual de los bosques húmedos ni de las laderas de Sierra Nevada.

Muchas plantas de flores grandes observadas en parques son híbridos de jardín diferentes.

Los pesticidas pueden permanecer sobre las flores ornamentales incluso después de la lluvia.

Por eso solo se recogen como alimento en un lugar limpio y de historial conocido.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En el clima costero suave las hojas pequeñas crecen durante la época fresca del año.

Con humedad suficiente la floración comienza en primavera, a menudo desde marzo o abril, y puede continuar hasta comienzos de verano o repetirse en otoño.

Sin riego, las plantas se secan rápidamente en la calurosa llanura de Sacramento.

Las hojas jóvenes están más tiernas antes de la floración activa.

Los botones lo están inmediatamente antes de abrirse.

Las cápsulas maduras no se recogen para comer.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Hojas jóvenes y botones. Plants For A Future describe expresamente su consumo crudo.

Su sabor es suave.

Las hojas pueden picarse finamente y añadirse a otras verduras.

Flores abiertas. Los pétalos multicolores frescos pueden utilizarse como un pequeño complemento comestible, preferentemente poco después de desplegarse.

No proporcionan una cantidad importante de alimento, pero pueden acompañar una mezcla fría de hojas.

Semillas excluidas. Calflora señala que las semillas de esta especie no son comestibles.

Por ello quedan excluidas las cápsulas y su contenido.

Tampoco se utilizan las raíces ni los pedúnculos viejos.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Viola odorata forma rosetas bajas densas de hojas acorazonadas y pecíolos largos y suele tener flores violetas uniformes y perfumadas.

Los grandes pensamientos de jardín Viola × wittrockiana tienen pétalos mucho mayores, aunque algunas formas híbridas son intermedias.

Viola pedunculata, nativa, produce flores amarillo intenso sobre laderas costeras y presenta caracteres foliares diferentes.

Un solo pétalo multicolor no permite determinar con precisión la especie.

Hay que observar el tamaño floral, las estípulas, la forma de las hojas y el fruto.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8319
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viola_tricolor

Vitis californica — uva silvestre y zarcillos tiernos de California

Vitis californica

A orillas de ríos y arroyos californianos, los árboles a veces están tan entrelazados por largos sarmientos verdes que las hojas de la vid forman una cortina completa sobre el agua.



Vitis californica, vid silvestre trepadora de hojas redondeadas lobuladas y racimos de uvas pequeñas azul oscuro

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Durante primavera las vides producen nuevas hojas y zarcillos finos que se enroscan.

En verano cuelgan racimos de frutos todavía verdes y hacia otoño maduran uvas pequeñas y oscuras.

La vid silvestre tiene dos partes comestibles sin calentamiento: los zarcillos jóvenes y las bayas maduras.



Vitis californica, vid silvestre trepadora de hojas redondeadas lobuladas y racimos de uvas pequeñas azul oscuro

KP Botany~commonswiki · Public domain · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una liana leñosa perenne, no un árbol independiente.

Si tiene un soporte cerca, los brotes trepan por arbustos y troncos gracias a zarcillos ramificados.

Sin soporte, los tallos largos se extienden sobre el suelo y se entrelazan.

Una misma vid puede alcanzar varios metros de longitud.

Las hojas son simples, redondeadas y acorazonadas, a menudo con tres o cinco lóbulos poco profundos.

Suelen medir unos siete a catorce centímetros de anchura.

Los márgenes son claramente dentados y de la base parten nervaduras fuertes.

Las hojas jóvenes son verdes y blandas; durante otoño amarillean y caen.

Los zarcillos aparecen frente a las hojas.

Al principio son filamentos verdes tiernos, casi rectos o ligeramente curvados.

Cuando encuentran un soporte comienzan a enroscarse.

Las pequeñas flores verdosas se agrupan en racimos que después dan lugar a las uvas.

Las bayas son redondas y bastante menores que las uvas de mesa.

Cuando maduran se vuelven azul oscuro, violetas o casi negras.

Tienen piel, pulpa jugosa y semillas duras.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Vitis californica es nativa de California.

Crece junto a ríos y arroyos del Valle Central, en bosques de inundación, barrancos húmedos y lugares apropiados del piedemonte, incluso al pie de Sierra Nevada.

Cerca de agua permanente puede ser abundante y cubrir arbustos enteros con sus largas ramas.

En laderas abiertas, calurosas y secas resulta mucho menos frecuente.

Se distingue especialmente donde sauces, álamos y otros árboles cercanos al agua le proporcionan soporte.

La presencia de vides en una región no significa que cada matorral produzca frutos.

En esta especie las flores masculinas y femeninas se encuentran normalmente en plantas separadas.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Los brotes nuevos y zarcillos jóvenes aparecen en primavera, aproximadamente entre abril y junio.

Las flores verdes se abren en mayo y junio.

Después se desarrollan racimos que permanecen verdes durante bastante tiempo.

USDA Forest Service señala septiembre como el principal mes de maduración.

Según el lugar, las uvas maduras y oscuras pueden encontrarse a finales de verano y durante otoño, a veces en octubre.

Después de caer las hojas la vid puede reconocerse por sus sarmientos leñosos, pero ya no es temporada de zarcillos frescos ni de uvas.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Zarcillos jóvenes. Mientras un zarcillo nuevo permanece blando puede comerse crudo.

Plants For A Future confirma por separado ese uso en Vitis californica.

Los zarcillos nuevos tienen una acidez evidente; con la edad se lignifican y pierden su ternura.

Aparecen mucho antes de las uvas.

Después se vuelven rígidos y sirven principalmente para sujetar la planta a las ramas.

Uvas maduras. Los frutos oscuros y blandos se comen frescos después de alcanzar la madurez completa.

USDA Forest Service confirma expresamente el consumo sin cocinar de las bayas de esta especie.

Las uvas silvestres pueden ser considerablemente más ácidas y tener más semillas que las cultivadas.

Las descripciones de la alimentación de los miwok de California mencionan la vid local, y las revisiones botánicas confirman sus frutos frescos comestibles.

Se pueden machacar sin calentarlos para aprovechar el jugo y la pulpa.

Las uvas maduras también se secaban naturalmente para conservarlas.

No todas las partes de la vid forman parte de esta lista.

Por ejemplo, el uso de hojas en platos cocinados no significa que se hayan confirmado estas hojas como alimento crudo de la especie.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La vid silvestre tiene una sola hoja ancha sobre un pecíolo y un zarcillo independiente frente a ella.

Las hojas son simples, no están compuestas por tres folíolos separados.

Esto ayuda a no confundir una vid joven con el roble venenoso Toxicodendron diversilobum, que suele tener tres folíolos y no posee zarcillos de vid.

Cerca pueden crecer vides cultivadas o asilvestradas.

Para identificar específicamente Vitis californica se consideran en conjunto la forma de las hojas, los racimos y el hábitat.

FUENTES

- USDA Forest Service, Vitis californica: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vitcal
- Plants For A Future, Vitis californica, frutos y zarcillos jóvenes crudos: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vitis+californica
- Barrett & Gifford, Miwok Material Culture, Berries and Fruits: https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/berries_fruits.html

Vitis girdiana — uva silvestre de cañones del sur de California

Vitis girdiana

Allí donde un cañón del sur de California retiene agua después de las lluvias invernales, a veces se observan largas vides con hojas redondeadas y anchas entre los matorrales.



Vitis girdiana, vid silvestre con hojas redondeadas pubescentes y pequeños racimos de uvas casi negras sobre tallos trepadores

Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Más tarde aparecen entre ellas pequeños racimos de uvas casi negras.

Es Vitis girdiana, la vid de Gird, una liana nativa del sur del estado conocida también como vid silvestre del desierto.

Sus bayas y zarcillos jóvenes tiernos pueden comerse sin fuego.



Vitis girdiana, vid silvestre con hojas redondeadas pubescentes y pequeños racimos de uvas casi negras sobre tallos trepadores

Tortie tude · CC0 · Wikimedia Commons

Sin embargo, no debe confundirse con Vitis californica, la vid silvestre californiana descrita por separado, que se encuentra sobre todo en el norte del estado.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una liana leñosa capaz de trepar y entrelazarse con los arbustos y árboles pequeños vecinos.

Los brotes nuevos son verdosos y a menudo claramente pubescentes.

Con el tiempo se vuelven pardos y más rígidos.

Los zarcillos, situados enfrente de las hojas, se enroscan sobre los soportes y sostienen el tallo largo.

Las hojas son alternas, de pecíolo largo, redondeadas o acorazonadas, con lóbulos poco profundos y márgenes dentados.

La cara inferior suele ser más clara y estar cubierta por pelos blandos.

En primavera aparecen pequeñas flores verde amarillentas en inflorescencias racemosas abiertas.

No tienen pétalos grandes ni vistosos.

Después de la polinización se forman racimos de pequeñas bayas verdes.

Al madurar crecen hasta alcanzar unos pocos milímetros y adquieren tonos violeta oscuro o casi negro, a veces con una pruina azulada.

En su interior hay varias semillas duras.

Durante invierno la vid pierde las hojas, pero siguen siendo visibles los brotes leñosos viejos y los puntos donde se fijaron los zarcillos.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma Vitis girdiana como especie nativa de California, con centenares de registros concentrados en los condados meridionales de San Diego, Orange, Riverside, Los Angeles y San Bernardino, además de Inyo y Kern.

Sus hábitats característicos son las riberas de arroyos estacionales, los barrancos, las comunidades de robles y el matorral costero de salvia, donde las raíces pueden alcanzar un suelo más húmedo.

Pese a su nombre inglés desert wild grape, no es una vid que crezca de manera uniforme en medio del desierto seco y sin agua.

En el área de Sacramento no debe esperarse como una liana silvestre habitual.

En las comunidades naturales de esa región tiene mucha más importancia Vitis californica.

Una planta ornamental aislada tampoco es una fuente de alimento de libre acceso.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

En los cañones bajos y cálidos las hojas nuevas y los zarcillos aparecen durante primavera, tras el reposo invernal.

Las pequeñas inflorescencias se forman hacia finales de primavera y durante verano, a veces antes en los lugares más cálidos.

Los racimos verdes se oscurecen gradualmente.

Las uvas completamente maduras suelen encontrarse a finales de verano y en otoño, aproximadamente entre agosto y octubre.

En lugares frescos o barrancos sombreados las fechas pueden desplazarse.

Las hojas pueden permanecer hasta otoño, pero su presencia no significa que las uvas ya estén maduras.

Después de la caída del follaje, durante invierno, normalmente no hay frutos frescos.

Las reservas secas solo existen si la cosecha fue conservada previamente.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Bayas oscuras maduras. Son el alimento crudo más evidente de Vitis girdiana.

Plants For A Future confirma expresamente su consumo fresco o después de secarlas para el invierno.

Su sabor puede ser dulce y bastante ácido, especialmente cuando el racimo está completamente maduro.

Las bayas pequeñas se comen individualmente, o se machacan para separar la pulpa blanda de las semillas más grandes.

Por su pequeño tamaño, obtener mucha pulpa es más difícil que con las uvas cultivadas.

Las bayas maduras, limpias y deshidratadas sin calentamiento solo pueden guardarse después de secarse por completo y si están libres de moho.

Zarcillos jóvenes tiernos. La misma fuente específica los incluye por separado entre las partes comestibles crudas.

Son blandos únicamente durante el crecimiento nuevo.

Después se vuelven gruesos y leñosos.

Hojas excluidas. Las hojas jóvenes aparecen en la fuente como envoltorio para alimentos que después se hornean.

Ese procedimiento requiere fuego y no demuestra que las hojas sean una verdura de ensalada cruda de esta especie.

Tampoco se incluyen las raíces, la corteza ni las bayas verdes inmaduras.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

En Vitis californica las hojas suelen ser mayores y presentar otro tipo de pubescencia.

Su distribución principal está vinculada al norte de California.

Ambas especies deben distinguirse combinando los caracteres de las hojas, los brotes jóvenes y la geografía.

No debe confundirse una vid silvestre con plantas de bayas negras solitarias.

En Vitis, los frutos se agrupan en racimos verdaderos y los zarcillos aparecen frente a las hojas.

Algunas lianas ornamentales y solanáceas de frutos oscuros no son comestibles.

Nunca se determina una planta probando un fruto desconocido.

Las vides que crecen en viñedos o junto a caminos tratados con productos químicos no son apropiadas para recolectar alimentos crudos.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8322
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8322
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Vitis+girdiana

Vitis vinifera — uvas maduras y pasas naturales de vides antiguas

Vitis vinifera

En California la vid no solo se encuentra ordenada en hileras de viñedos.



Vitis vinifera, vid leñosa de hojas grandes lobuladas y racimos de uvas maduras de colores verdes, rojos y oscuros

Bangin · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Junto a antiguas viviendas y cercas pueden permanecer lianas de largos sarmientos que envuelven los árboles.

A finales de verano cuelgan bajo sus hojas anchas racimos de bayas.

Es la vid europea cultivada, de la que algunas plantas se han asilvestrado.

Para alimentarse sin fuego resulta especialmente útil: las uvas maduras y frescas son jugosas y dulces y, cuando el tiempo lo permite, pueden secarse naturalmente hasta convertirse en pasas.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una liana leñosa perenne, de tronco que se engrosa con la edad y largos brotes flexibles.

La corteza de una vid vieja está agrietada y se desprende en tiras estrechas.

Las hojas son alternas, grandes, redondeadas y acorazonadas, a menudo con tres o cinco lóbulos poco profundos.

El margen tiene dientes visibles.

En el envés pueden aparecer pelos densos.

Frente a las hojas suelen encontrarse zarcillos ramificados, mediante los cuales la liana se sujeta a los soportes.

Las flores son pequeñas, verdosas, reunidas en panículas largas.

Después aparecen racimos compactos o sueltos de bayas redondas u ovaladas.

Según la variedad, las uvas son verdes, amarillas, rojas, violetas o azul oscuro, y pueden tener semillas o carecer de ellas.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora confirma que Vitis vinifera es una liana no nativa de California, escapada de cultivo, con numerosos registros en distintos condados.

Se encuentra cerca de asentamientos rurales, junto a cercas, bordes de viñedos antiguos y, en ocasiones, a lo largo de cauces fluviales donde hay suficiente humedad.

En los alrededores de Sacramento pueden encontrarse vides nacidas espontáneamente.

Sin embargo, no deben confundirse con la especie nativa Vitis californica.

Gran parte de las vides próximas a viñedos puede haber sido tratada con productos fitosanitarios.

Además, las uvas pertenecen al propietario del terreno.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Durante primavera se abren las yemas y crecen hojas jóvenes.

La floración suele producirse a finales de primavera o comienzos de verano.

Las uvas crecen durante verano y maduran entre julio y octubre, según la variedad, la altitud y el clima.

Las bayas cambian de color y se ablandan progresivamente.

Las variedades de frutos verdes pueden permanecer de color claro incluso cuando están plenamente maduras.

Un sabor intensamente ácido suele indicar falta de madurez.

Después del enfriamiento otoñal, las hojas amarillean y caen, pero la vid leñosa permanece.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Uvas maduras. Se recoge un racimo maduro y se comen los frutos limpios crudos.

Las semillas pequeñas son comestibles, aunque duras; pueden escupirse o masticarse con cuidado, según se prefiera.

Al machacar las bayas en frío se obtiene zumo sin calentamiento.

Si la piel resulta molesta, se puede colar.

Con tiempo seco, algunas uvas maduras se deshidratan naturalmente y se convierten en pasas.

Solo se utilizan si permanecen limpias y libres de moho y fermentación.

Hojas no incluidas como alimento crudo confirmado. Las hojas jóvenes de ciertas variedades son comestibles, pero las fuentes específicas suelen describir su preparación previa.

Sin una confirmación separada del procedimiento crudo, el alimento principal de esta ficha continúa siendo la uva madura.

Los frutos de esta vid pueden tener semillas o no, pero la mera existencia de uvas claras o de pequeños racimos no basta para identificar con seguridad una planta asilvestrada.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Vitis californica y la vid silvestre desértica Vitis girdiana también producen frutos comestibles, pero difieren en la forma y pubescencia de las hojas, suelen dar bayas más pequeñas y habitan otros lugares.

Una vid cultivada nacida espontáneamente puede producir racimos diminutos: su tamaño no demuestra a qué especie pertenece.

Las lianas ornamentales venenosas de hojas parecidas no presentan los auténticos zarcillos de vid y racimos característicos.

En California también crece el pepino silvestre Marah, cuyos frutos no deben confundirse con los de una vid.

Para la recolección importan tanto la identificación como la limpieza y autorización del lugar.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8323
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vitis+vinifera
- https://ucanr.edu/sites/fruitreport/files/133969.pdf

Washingtonia filifera — frutos oscuros de la palmera de abanico

Washingtonia filifera

En las montañas secas del sur de California puede aparecer inesperadamente un valle verde con palmeras muy altas.



Washingtonia filifera, palmera alta de hojas en abanico con fibras colgantes y racimos de pequeños frutos oscuros sobre un oasis

Jim Harper · CC BY-SA 1.0 · Wikimedia Commons

Son lugares donde el agua subterránea llega a la superficie.

En la palmera de abanico nativa maduran numerosos frutos pequeños y oscuros.

Desde lejos se asemejan a cuentas negras que cuelgan de la copa.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

La palmera tiene un único tronco recto y robusto que puede alcanzar quince a veinte metros o más.

En el extremo superior sostiene una gran copa redondeada de hojas en forma de abanico.

Cada hoja está dividida en lóbulos largos y plegados.

En sus bordes cuelgan frecuentemente fibras claras, un rasgo característico del nombre filifera, que significa «portadora de hilos».

En los árboles silvestres las hojas secas viejas pueden permanecer durante años formando una falda parda y densa alrededor del tronco.

Las flores son pequeñas y claras, reunidas en inflorescencias largas y ramificadas que salen de la copa.

Después aparecen sobre ramillas finas numerosos frutos redondos, primero verdes y después marrón oscuro o negros.

Cada fruto es pequeño, aproximadamente del tamaño de un guisante.

Tiene un hueso grande y duro en el interior y relativamente poca pulpa bajo la piel.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El hábitat natural de esta palmera no comprende toda California.

Está restringido a determinados oasis húmedos de las regiones desérticas del sur del estado.

Son especialmente conocidos los palmerales del valle de Coachella y los alrededores de Palm Springs.

En las ciudades se planta con mucha mayor amplitud.

Una palmera ornamental en una calle no demuestra que allí exista un palmeral natural.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las inflorescencias se desarrollan durante la estación cálida.

Los frutos suelen oscurecerse a finales de verano y durante otoño.

Los racimos secos pueden permanecer sobre el árbol más tiempo.

Debido a la altura de las plantas, al tiempo atmosférico y a las diferencias entre árboles, el calendario de recolección es muy aproximado.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos maduros. Los pueblos indígenas de los oasis, incluidos los cahuilla, consumían los frutos pequeños frescos o los secaban.

La capa fina de pulpa es algo dulce, aunque la cantidad de alimento de un fruto no puede compararse con la de un dátil cultivado.

También se describe en la literatura el aprovechamiento de frutos secos machacados.

Para comerlos frescos importa utilizar la envoltura madura y blanda, no intentar romper o morder el hueso duro.

Frutos secados naturalmente. Al perder agua, la dulzura parece aumentar.

Este alimento puede guardarse sin calentamiento, pero únicamente cuando los frutos están limpios, sanos y libres de moho.

Huesos excluidos. La comestibilidad de la pulpa no significa que pueda masticarse la parte central dura como si fuera otro alimento.

Las hojas de la palmera tampoco son verduras de ensalada.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La palmera mexicana de abanico Washingtonia robusta se planta ampliamente en California.

Suele ser más esbelta, y sus pecíolos y bases foliares presentan diferencias.

En las ciudades también hay híbridos.

No se determina la especie únicamente mediante frutos negros o una sola hoja en abanico.

La auténtica palmera datilera Phoenix dactylifera tiene hojas pinnadas, no en abanico, y dátiles grandes y alargados.

En oasis naturales y espacios protegidos la recolección puede estar prohibida.

No hay que intentar derribar racimos pesados, trepar por la falda de hojas secas ni romper hojas.

Observar con seguridad el palmeral no requiere intervenir sobre sus árboles.

FUENTES

- USDA Forest Service, Washingtonia filifera: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/wasfil
- National Arboretum, Washingtonia filifera: https://www.nationalarboretum.act.gov.au/living-collections/forests-and-trees/forest-10
- Calflora, Washingtonia filifera: https://www.calflora.org/

Yucca baccata — frutos carnosos maduros de yuca banana

Yucca baccata

Sobre las laderas secas y rocosas del este de California, entre los matorrales, se observan rosetas bajas de hojas rígidas y con forma de espada.



Yucca baccata, roseta baja de hojas rígidas puntiagudas con fibras rizadas, flores crema colgantes y frutos verdes alargados

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Durante primavera y comienzos de verano se desarrollan por encima grandes flores blancuzcas en forma de campana.

Después, algunas plantas producen frutos gruesos y carnosos que recuerdan a pequeños plátanos verdes.

Es Yucca baccata, la yuca banana.



Yucca baccata, roseta baja de hojas rígidas puntiagudas con fibras rizadas, flores crema colgantes y frutos verdes alargados

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

La pulpa de sus frutos completamente maduros es conocida como alimento crudo.

Sin embargo, a diferencia del plátano cultivado, un fruto puede seguir verde incluso al madurar.

Las hojas terminan en puntas agudas peligrosas para los ojos y la piel.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es una planta perenne y perennifolia, que normalmente forma una o varias rosetas bajas.

Las hojas son largas, estrechas y rígidas, de verde grisáceo a glauco, con una punta fuerte y aguda.

En sus bordes aparecen a menudo fibras finas y retorcidas, especialmente en las hojas más viejas.

La roseta puede alcanzar aproximadamente un metro de diámetro o más.

Durante la floración se eleva un escapo vigoroso y erecto, con numerosas flores colgantes de color crema y forma de campana.

Cada flor presenta seis lóbulos anchos del perianto.

Tras la polinización se forman frutos carnosos, gruesos y alargados, que en ocasiones miden diez centímetros o más y recuerdan a pequeños plátanos.

Los frutos son verdes o algo amarillentos.

Cuando maduran se ablandan al tacto, pero no necesariamente adquieren un color amarillo intenso.

En el interior hay pulpa carnosa con semillas oscuras, grandes y aplanadas que deben separarse antes de comer el fruto crudo.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Calflora reconoce Yucca baccata como nativa de California, especialmente de comunidades desérticas y semidesérticas, entre ellas bosques abiertos de árboles de Josué.

USDA Forest Service la describe en laderas secas, terrenos pedregosos y bosques abiertos de enebro y pino del oeste de Estados Unidos.

En California su distribución natural está relacionada principalmente con regiones orientales y sudorientales, no con el valle de Sacramento.

Algunas yucas del sur californiano se parecen mucho.

Por eso no debe elegirse un fruto únicamente por el aspecto general de una roseta espinosa.

En lugares calurosos y áridos, la fructificación depende mucho de las lluvias y la polinización.

No todas las plantas producen frutos cada año.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas permanecen verdes todo el año, pero esta ficha no las propone como alimento.

El escapo floral aparece a finales de primavera o comienzos de verano.

Las flores blancas o crema se abren progresivamente.

Después algunas flores fecundadas se convierten en frutos verdes y alargados.

Plants For A Future señala comienzos y mediados de otoño para los frutos completamente maduros, aunque en regiones más cálidas pueden darse otras fechas.

La principal señal de madurez es que el fruto está suficientemente blando, pero todavía no se deshace ni está cubierto de moho.

El color verde por sí solo no significa falta de madurez.

En los frutos viejos y secos la pulpa se endurece y puede pudrirse después de las escasas lluvias otoñales.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Únicamente la pulpa blanda del fruto completamente maduro. Plants For A Future confirma el consumo crudo de Yucca baccata.

Los frutos maduros se describen como dulces y carnosos.

Se puede abrir el fruto y separar cuidadosamente la pulpa comestible blanda de las semillas grandes y planas y de las partes ásperas de la cubierta.

No es un plátano ya pelado, sino un fruto que requiere examen y preparación cuidadosos.

No debe comerse tejido verde, duro e inmaduro solo por parecerse a una fruta cultivada.

Porciones pequeñas. La misma fuente específica advierte que comer muchos frutos provocó diarrea en personas no habituadas a ellos.

Por eso es razonable probar una porción pequeña incluso cuando el fruto está completamente maduro, en vez de convertirlo en alimento principal.

Las fuentes también mencionan el secado natural sin fuego.

Sin embargo, cualquier fragmento debe quedar completamente seco y protegido del moho.

Los botones florales, tallos, semillas y hojas jóvenes solían prepararse con calor en las fuentes alimentarias específicas.

Por ese motivo no se recomiendan aquí crudos.

Las puntas agudas de las hojas pueden causar lesiones oculares al acercarse a la planta.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Yucca schidigera, la yuca de Mojave, se describe por separado.

Suele tener hojas más estrechas y especialmente rígidas, y sus frutos e inflorescencias presentan diferencias.

Yucca brevifolia, el árbol de Josué, tiene un tronco alto y ramificado y una copa distinta.

Hesperoyucca whipplei también posee hojas agudas, pero la inflorescencia y los frutos son diferentes.

Cuando únicamente hay una roseta, las semejanzas pueden ser grandes.

No debe comerse un fruto sin comprobar la especie adulta.

Tampoco se recolecta en terrenos desérticos protegidos ni se cortan hojas para alcanzar un solo fruto.

FUENTES

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8374
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Yucca+baccata
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/yucbac

Yucca schidigera — pulpa madura de la yuca del Mojave

Yucca schidigera

En los lugares secos y rocosos del desierto de Mojave crecen plantas con troncos leñosos cortos y hojas rígidas que apuntan en todas direcciones como lanzas estrechas.



Yucca schidigera, arbusto desértico con tronco corto, rosetas de hojas lanceoladas extremadamente rígidas y frutos alargados pardos

Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Durante primavera aparecen flores blancas sobre ellas y después frutos verdes y alargados.

Hacia finales de verano los frutos se vuelven parduzcos y coriáceos.

Las fuentes históricas de USDA Forest Service y una publicación universitaria sobre la yuca del Mojave confirman el consumo crudo de los frutos maduros.

Su piel exterior puede ser amarga y dentro hay muchas semillas oscuras y duras.

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Es un arbusto perennifolio o una pequeña planta arborescente, generalmente de uno a varios metros de altura.

Los troncos son gris parduzco y conservan restos de hojas muertas.

En los extremos de las ramas hay rosetas densas de hojas muy largas y rígidas.

Son estrechas y terminan en puntas agudas, a menudo de tono verde azulado o verde grisáceo.

En sus márgenes aparecen fibras largas y retorcidas.

Las flores cuelgan de una inflorescencia densa y ramificada y parecen grandes campanas blancuzcas, a veces con tonos rosados o purpúreos.

En su lugar se desarrollan frutos alargados y gruesos, aproximadamente del tamaño de un pepino pequeño, normalmente de cinco a once centímetros de longitud.

Los frutos jóvenes son verdes y carnosos.

En su interior están divididos en cámaras que contienen numerosas semillas.

Más tarde la piel se vuelve amarillo parda, gris parduzca o marrón, mientras la pulpa se hace más firme.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

Yucca schidigera es una especie nativa de las regiones desérticas y del piedemonte seco del sureste de California y zonas vecinas.

Es particularmente característica de los desiertos de Mojave y Sonora, laderas pedregosas, llanuras de matorrales de gobernadora y lugares áridos alrededor de Joshua Tree National Park.

En sitios apropiados resulta visible desde lejos y puede crecer en grupos.

En otros valles desérticos aparece más dispersa.

No crece naturalmente en los bosques húmedos del norte ni en las llanuras aluviales de Sacramento.

En la misma región hay otras especies de yuca que no siempre tienen los mismos usos alimentarios históricos.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

Las hojas rígidas están presentes los doce meses, pero no son verduras comestibles.

La floración comienza habitualmente durante primavera, aproximadamente en abril y mayo, aunque las fechas cambian entre años.

Después se desarrollan frutos que permanecen verdes durante verano.

Hacia finales de la estación cálida adquieren una coloración parda.

National Phenology Network describe como maduro el fruto de Yucca schidigera cuando su parte exterior se vuelve coriácea, parda o gris marrón.

La temporada corresponde principalmente a finales de verano y comienzos de otoño.

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Pulpa interior de frutos maduros. Una revisión histórica de USDA Forest Service indica expresamente que los pueblos indígenas del suroeste de Estados Unidos comían crudos los frutos de la yuca del Mojave.

Antes de comerlos retiraban la piel amarga y aprovechaban la parte carnosa interior del fruto maduro.

Un fruto verde que todavía se está desarrollando y la pulpa plenamente madura pertenecen a etapas diferentes y no deben confundirse.

Una guía de University of California Agriculture and Natural Resources señala asimismo que la piel exterior suele ser amarga y se retiraba antes del consumo.

Semillas excluidas. Los frutos no son equivalentes a sus semillas.

Dentro hay muchas semillas oscuras y firmes.

Que la pulpa sea comestible no demuestra que las semillas crudas puedan utilizarse como un alimento independiente.

Históricamente se obtenía harina de las semillas, pero aquí solo se describe el fruto crudo confirmado.

Las hojas espinosas y la parte inferior de la roseta tampoco se destinan al mismo uso alimentario.

Su dureza y sus puntas largas sirven para reconocer la yuca, pero no las convierten en verduras crudas.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

La yuca del Mojave se parece a varias especies del género Yucca.

Yucca brevifolia, el árbol de Josué, tiene una silueta diferente y hojas más cortas.

Yucca baccata, la yuca banana, presenta otra forma de crecimiento, y sus frutos y métodos alimentarios deben considerarse por separado.

Para identificar Yucca schidigera conviene combinar varios caracteres: hojas extremadamente rígidas con márgenes fibrosos, tronco grueso, inflorescencia compacta y frutos alargados con cubierta que se vuelve parda y coriácea.

La yuca del Mojave tiene hojas duras y muy puntiagudas y frutos de piel firme.

Ni una roseta semejante ni la palabra «yuca» bastan para confirmar la identidad o comestibilidad de una planta.

No se utilizan frutos con señales de podredumbre o daño.

FUENTES

- USDA Forest Service, Yucca schidigera: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/yucsch
- University of Arizona Campus Arboretum, Yucca schidigera, fructificación: https://apps.cals.arizona.edu/arboretum/taxon.aspx?id=1153
- USA National Phenology Network, Yucca schidigera, frutos maduros: https://mynpn.usanpn.org/npnapps/species/Yucca/schidigera
- UC ANR, Know What You Grow — Native Mojave Yucca: https://www.ccfruitandnuts.ucanr.edu/sites/default/files/2025-04/FactSheet_Native_Mojave%20Yucca_2022.08.24.pdf

Ziziphus jujuba — frutos dulces del azufaifo chino en otoño

Ziziphus jujuba

A finales de verano, junto a casas antiguas y jardines de las regiones cálidas de California, maduran pequeños frutos ovalados: primero de color verde claro, luego con manchas pardas y, finalmente, casi castaños. Cuando se come en su fase crujiente, el fruto recuerda por su sabor a una manzana dulce; al secarse, se parece más a un dátil. Es el unabi o azufaifo chino, un árbol asiático cultivado desde hace mucho tiempo en los jardines californianos. Se pueden comer los frutos frescos completamente maduros y los que se han secado de forma natural en el árbol.



Ziziphus jujuba, árbol de ramas en zigzag, hojas brillantes con tres nervios basales y frutos ovalados verdes, manchados y pardos.

Tokyo Watcher (English Wikipedia) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

CÓMO IDENTIFICAR LA PLANTA

Suele ser un árbol caducifolio de poca altura, de entre tres y ocho metros, con copa extendida y ramillas laterales en zigzag. En los brotes jóvenes de algunas variedades se observan espinas emparejadas: una es más larga y la otra, más corta y curvada. Las hojas son alternas, brillantes, pequeñas, ovaladas u ovadas, con tres nervios muy marcados que parten de la base y se dirigen hacia la punta; sus bordes presentan pequeños dientes. A comienzos del verano aparecen en las axilas de las hojas unas flores diminutas de color amarillo verdoso, con cinco pétalos, poco visibles desde lejos. Más tarde se forman drupas ovaladas que suelen medir entre 2 y 4 centímetros. Bajo la piel fina y lisa hay una pulpa firme y blanquecina; en el centro se encuentra un único hueso duro y alargado.

DÓNDE CRECE Y QUÉ TAN FRECUENTE ES EN CALIFORNIA

El azufaifo chino no pertenece a la flora silvestre autóctona de California. Se cultiva en lugares cálidos de los valles, entre ellos el área de Sacramento y el condado de Solano, así como más al sur. La Universidad de California describe la cosecha de estos árboles en jardines particulares de Solano County. Es posible encontrar árboles nacidos espontáneamente de semillas y antiguas plantaciones abandonadas, pero no hay datos suficientes para afirmar que sea una especie asilvestrada común en el estado. Al buscar plantas comestibles, no debe considerarse que un árbol frutal situado en un jardín ajeno esté disponible para la recolección pública.

CUÁNDO ESTÁN DISPONIBLES LAS PARTES COMESTIBLES

A finales de primavera o comienzos del verano, el árbol abre sus pequeñas flores; después, los frutos crecen durante los meses cálidos. En el clima de Sacramento, la maduración suele comenzar en agosto y continuar en septiembre, mientras que las variedades tardías dan fruto en otoño. En las ramas pueden encontrarse al mismo tiempo frutos verdes y duros, otros crujientes con manchas marrones y otros arrugados y completamente maduros. El sabor cambia según la etapa: el fruto verde no es dulce, mientras que el pardo contiene más azúcares.



Ziziphus jujuba, árbol de ramas en zigzag, hojas brillantes con tres nervios basales y frutos ovalados verdes, manchados y pardos.

Satish Krishnamurthy · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

QUÉ SE COME SIN FUEGO

Frutos completamente maduros. En su fase jugosa y crujiente, la pulpa se come cruda alrededor del único hueso duro, como una manzana pequeña. Cuando el fruto se arruga de manera natural en la rama, también puede comerse sin preparación: está más seco y su textura recuerda a la de un dátil. El hueso no debe morderse ni comerse junto con la pulpa. El azufaifo ofrece así un alimento dulce que no requiere hervir, freír ni añadir azúcar. Las hojas jóvenes y las ramillas no figuran como alimentos crudos confirmados en la fuente específica de la especie utilizada aquí: se dejan en el árbol.

CÓMO EVITAR CONFUSIONES

Algunas plantas ornamentales producen drupas pequeñas parecidas, pero el azufaifo chino se distingue por las hojas con tres nervios fuertes que nacen en la base, las diminutas flores verdosas y los frutos ovalados que se vuelven pardos al madurar. La verdadera palmera datilera, Phoenix dactylifera, carece de esas hojas y ramas: sus dátiles crecen en una palmera. El azufaifo indio, Ziziphus mauritiana, tiene frutos similares, pero es otra especie y presenta diferencias en la pubescencia de las hojas y en su forma de crecimiento. Si no es posible reconocer el árbol por sus hojas y flores características, encontrar únicamente frutos marrones no basta para identificarlo.

FUENTES

- https://ucanr.edu/blog/under-solano-sun/article/jujube
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Ziziphus+jujuba
- https://www.ars.usda.gov/arsuserfiles/20220500/onlinepollinationhandbook.pdf

Agua

Los wintu — los arroyos junto a los que vivían y recogían agua

Clear Creek y los valles montañosos del norte de California

En la parte occidental del actual condado de Shasta se extienden valles boscosos y laderas montañosas. Por ellos pasan Clear Creek, Willow Creek y otros cursos de agua de la cuenca superior del río Sacramento. Para el pueblo wintu, estos arroyos formaban parte de la vida cotidiana: los asentamientos se encontraban cerca, y el agua servía para beber, preparar alimentos y realizar otras actividades domésticas.

El National Park Service de Estados Unidos conservó una descripción de esta relación en el ensayo histórico «The Wintu», dedicado a las tierras que hoy forman parte de Whiskeytown National Recreation Area.

ASENTAMIENTOS JUNTO A LOS ARROYOS

Uno de los antiguos asentamientos se encontraba en la confluencia de Clear Creek y Willow Creek, cerca del actual Camden House. En las fuentes históricas, su nombre aparece como Soo’-yeh-choo’-pus. Las orillas de los arroyos daban a sus habitantes acceso al agua y los valles fluviales comunicaban los lugares cercanos donde se vivía y se recogían recursos naturales.



Mapa del USGS de Clear Creek y la zona de Reading Bar, en el condado de Shasta. Muestra la geografía del lugar, no una escena histórica de los wintu recogiendo agua.

United States Geological Survey (USGS). Public Domain US (USGS). Wikimedia Commons .

Los arroyos no eran únicamente una fuente de agua para beber. A lo largo de Clear Creek y del río Sacramento, más grande, pasaban las migraciones estacionales del salmón. Los wintu pescaban y el agua de los ríos formaba parte de la preparación de alimentos y de la vida doméstica habitual.

EL INVIERNO JUNTO AL AGUA

El ensayo del National Park Service señala que durante el invierno los wintu vivían cerca de Clear Creek y de otros arroyos de esta zona. Allí tenían acceso a los cursos de agua y a lugares cercanos conocidos por varias generaciones.

Desde los asentamientos partían senderos hacia las zonas de recolección de bellotas, plantas y otros recursos. El agua de los arroyos era un elemento constante de ese sistema natural.



Vista actual de las cataratas de Crystal Creek, cerca de Whiskeytown. Se trata de un arroyo diferente del Clear Creek mencionado en el artículo sobre los wintu.

Greg Grossmeier, 2012. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

EL VERANO EN LAS MONTAÑAS

Cuando llegaba el calor intenso a los valles bajos, las personas ascendían hacia Shasta Bally y otras montañas. En las zonas elevadas hacía más fresco; allí cazaban y recogían plantas de temporada.

De esta manera, la ubicación de los poblados y de los campamentos estacionales cambiaba durante el año. En invierno, la vida se concentraba con mayor frecuencia junto a los arroyos de los valles; en verano se desplazaba hacia laderas más altas.

UN TERRITORIO FLUVIAL CONOCIDO

Hoy la región de Clear Creek es muy diferente de la de entonces. Se construyeron carreteras, el embalse de Whiskeytown y otras instalaciones. Sin embargo, en los valles se conservan cauces y arroyos de montaña conocidos por la descripción histórica de los wintu.

Un detalle esencial de este testimonio es sencillo: las personas no dependían de agua traída desde lejos. Los arroyos del entorno proporcionaban agua para beber, preparar alimentos y cubrir las necesidades cotidianas, y el conocimiento de los lugares de estancia estacional permitía vivir tanto en el valle como en las montañas.

FUENTE

National Park Service, Whiskeytown National Recreation Area, «The Wintu» — https://www.nps.gov/whis/learn/historyculture/the-wintu.htm.

Los kumeyaay — cómo conservaban agua en los valles mediante piedras

Los rock-drop tradicionales en tierras de los Campo Kumeyaay

El sur de California tiene veranos secos y meses invernales lluviosos. En los pequeños valles, el agua de lluvia recorría los cauces arrastrando partículas de suelo. Los kumeyaay sabían cómo modificar el movimiento de estos flujos sin paredes de hormigón ni tuberías: colocaban pequeños grupos de piedras grandes en los arroyos.

Este método está descrito en un proyecto educativo conjunto de la Campo Kumeyaay Nation y el National Museum of the American Indian del Smithsonian. Se conoce como rock-drop, un pequeño desnivel de piedras en el recorrido del agua.

PARA QUÉ SERVÍAN LAS PIEDRAS

Las grandes piedras colocadas en el cauce retenían parte de la tierra transportada por la corriente y ayudaban a reducir la erosión de las orillas. La humedad permanecía más tiempo cerca de la superficie del terreno. La zona alrededor de las piedras se volvía más húmeda, lo que favorecía el crecimiento de las plantas y la presencia de animales.



Bloques de granito en las montañas Jacumba, dentro de la región kumeyaay del sur de California. La fotografía no muestra un rock-drop construido.

Nelro2. Public Domain (author release). Wikimedia Commons .

El arroyo pedregoso y su vegetación formaban un sistema interconectado. Conservar el agua en el suelo importaba no solo durante una lluvia, sino también para las partes vivas del valle que dependían de la humedad estacional.

QUÉ SABEMOS SOBRE LA CONSTRUCCIÓN DE UN ROCK-DROP

1. Se elegía un tramo del arroyo por el que circulaba el agua durante el periodo lluvioso.
2. Se colocaba un grupo de piedras grandes en el cauce. Las piedras eran precisamente el elemento de la construcción confirmado por la fuente.
3. Durante el escurrimiento, los obstáculos de piedra modificaban el movimiento del agua y reducían el arrastre de suelo.
4. Cerca de ellos, la humedad permanecía más tiempo, lo que permitía crecer a las plantas. A esos lugares acudían aves y otros animales.

Esta es una descripción de los elementos principales del método, no una instrucción precisa de un constructor determinado. La fuente no establece un número obligatorio de piedras, sus dimensiones ni el orden en que se colocaba cada una.

QUIÉN ELEGÍA LOS LUGARES

El relato histórico kumeyaay menciona a los kuseyaay, personas con conocimientos especiales del entorno. Aconsejaban, entre otras cuestiones, dónde colocar los rock-drop. Estas decisiones formaban parte de un conocimiento más amplio de las lluvias, los cauces y la vegetación.

Paul Cuero Jr., representante de los Campo Kumeyaay, explicó que la cantidad limitada de agua exigía saber conservarla. La existencia de estas prácticas no dependía de la perforación moderna de pozos profundos.

EL AGUA EN EL VALLE

Los escalones de piedras eran un medio de regular el escurrimiento superficial y retener humedad en el entorno natural. No eran filtros para desinfectar agua potable ni recipientes para transportarla. Su finalidad era diferente: conservar una mayor cantidad de agua dentro del propio valle.

FUENTE

Campo Kumeyaay Nation y Smithsonian National Museum of the American Indian, «About Our Homeland», sección Kumeyaay Environmental Management — https://americanindian.si.edu/environment/kumeyaay/Homeland.cshtml.

Los kamia — kumeyaay del desierto que conocían los pozos de Yuha

Cómo encontraban agua entre las arenas del sureste de California

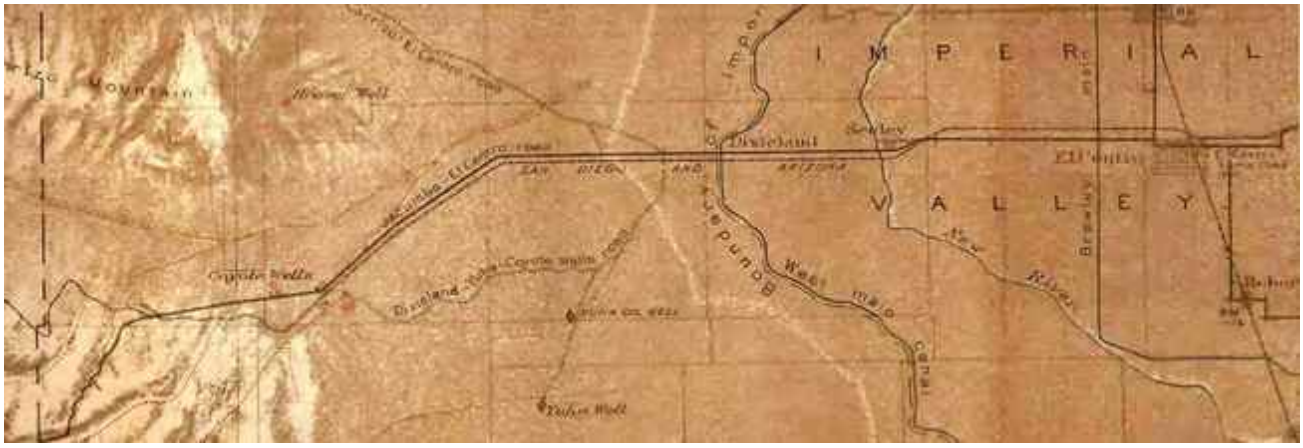
En las tierras áridas del actual condado de Imperial vivían los kamia, un grupo emparentado con los kumeyaay y relacionado con el valle del río Colorado y las regiones desérticas al este de las montañas de San Diego. Su conocimiento de las fuentes naturales de agua fue especialmente importante en la primavera de 1774, cuando la expedición de Juan Bautista de Anza atravesó el desierto.

DÓNDE ESTABA EL AGUA

En las arenas de Yuha se conocían pozos que más tarde recibieron los nombres de Yuha Wells o Santa Rosa de las Lajas. Se hallaban al noroeste de Signal Mountain, dentro de lo que hoy es California. Para quienes atravesaban el desierto, era un lugar al que se dirigían deliberadamente.

QUIÉNES UTILIZABAN LOS POZOS

El registro histórico de los pozos de Yuha dice expresamente que los utilizaban los indígenas kamia. En marzo de 1774 mostraron el lugar a los exploradores de Anza.



Mapa del USGS de 1920 con los pozos de Yuha y otros puntos de agua del desierto circundante.

United States Geological Survey. Public domain (U.S. government). Wikimedia Commons .

CÓMO OBTENÍAN EL AGUA

El agua no se encontraba en la superficie formando un gran lago. Se extraía de pozos excavados en tierra. El relato de la expedición señala que había que abrir y limpiar los pozos para poder recogerla. Durante la visita de diciembre de 1775, las personas trabajaron para acceder al agua desde su llegada hasta el mediodía siguiente. Después, los pozos proporcionaron agua potable.

POR QUÉ ERA IMPORTANTE LA ARENA

En el desierto, las fuentes podían quedar ocultas por debajo de la superficie de un cauce seco o en el terreno arenoso. Las personas conocían no solo la dirección del recorrido, sino también los lugares concretos donde el agua permanecía bajo tierra. Cuando un viajero llegaba a un pozo conocido, podía obtener agua reabriendo el acceso.

CUÁNDO

La expedición registró el uso de los pozos el 8 de marzo de 1774 y del 11 al 15 de diciembre de 1775. Son fechas de visitas históricas, no las únicas estaciones en las que los kamia utilizaban estos recursos.



Emplazamiento histórico de Yuha: vista de Signal Mountain desde Santa Rosa de las Lajas.

Verdelunar. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

QUÉ MUESTRA EL MAPA

En un mapa del USGS de 1920 aparecen los Yuha Wells y otros puntos de agua del desértico condado de Imperial. El mapa conserva la ubicación de los pozos en el paisaje natural de California.

FUENTES HISTÓRICAS

- California historical marker, Yuha Well: https://nrm.dfg.ca.gov/FileHandler.ashx?DocumentID=8661

- Juan Bautista de Anza National Historic Trail, Wells of Santa Rosa / Yuha Well: https://home.nps.gov/juba/learn/historyculture/california-anza-trail-sites.htm
- «The Kumeyaay Way», datos sobre la relación entre los kamia y los kumeyaay: https://www.kumeyaay.info/kumeyaay_way/.

Los ohlone y los miwok costeros — recipientes tejidos para el agua

Cómo las cestas vegetales formaban parte de la vida cotidiana en la bahía de San Francisco

Desde tiempos antiguos, las comunidades ohlone y miwok costeras vivían en las orillas de la bahía de San Francisco y a lo largo de las costas cercanas. Para sus necesidades diarias elaboraban cestas con materiales vegetales. Eran objetos destinados a distintos usos: algunos servían para guardar alimentos y otros, para almacenar agua.

El estudio histórico «Ohlones and Coast Miwoks», del National Park Service, menciona expresamente la fabricación de cestas para alimentos y agua. Estos recipientes formaban parte de la vida de los asentamientos, donde la vegetación local proporcionaba los materiales para tejerlos.

PARA QUÉ SERVÍA EL RECIPIENTE

Había agua en arroyos, manantiales y otros lugares naturales. Sin embargo, era necesario llevarla hasta los lugares donde vivían las personas y se guardaban las provisiones. Para ello se utilizaban recipientes transportables. Una cesta hecha de materiales naturales podía formar parte del ajuar doméstico junto con otros objetos de origen vegetal.



Cesta de la artesana rumsen ohlone Linda Yamane. No está confirmado que el objeto fotografiado se utilizara como recipiente de agua potable.

Anza Trail National Park Service; basket by Linda Yamane. Public Domain US (fotografía federal; posibles derechos separados sobre la pieza artesanal). Wikimedia Commons .

A diferencia de una pesada vasija de piedra, un recipiente tejido era móvil. Podía llevarse al desplazarse entre campamentos, guardarse junto a otras provisiones o utilizarse dentro del poblado.

DÓNDE VIVÍAN QUIENES TEJÍAN LAS CESTAS

Al sur del estrecho del Golden Gate se extendían las tierras de distintos grupos ohlone, hasta la costa de Monterey. Al norte, en el actual condado de Marin y el sur de Sonoma, vivían comunidades miwok costeras. Entre sus asentamientos había lugares situados junto a la bahía, lagunas litorales y arroyos.

Las familias utilizaban poblados permanentes y estacionales. En todos ellos, los objetos tejidos ayudaban a organizar las provisiones cotidianas.

QUÉ SE HA CONSERVADO HASTA NUESTROS DÍAS

La tradición de la cestería sigue viva entre los actuales artesanos ohlone. Por ejemplo, la artista rumsen ohlone Linda Yamane confeccionó una cesta que fue entregada en 2014 al Presidio Officers’ Club de San Francisco. Una fotografía del National Park Service muestra una auténtica cesta contemporánea de este pueblo.

El objeto de la fotografía no está identificado como recipiente para agua. Permite apreciar la continuidad de la tradición del tejido vegetal; el uso histórico de cestas para el agua está documentado por separado en el texto del National Park Service.

Los recipientes tejidos para el agua formaban parte de un conocimiento secular de los materiales vegetales. El estudio histórico conserva su función, aunque no describe la forma exacta de estas cestas, sus medidas ni el procedimiento empleado por cada artesano para hacer que retuvieran el líquido.

FUENTE HISTÓRICA

National Park Service, «Ohlones and Coast Miwoks», sección sobre la vida cotidiana — https://home.nps.gov/goga/learn/historyculture/ohlones-and-coast-miwoks.htm.

Los chemehuevi — agua en las pozas naturales de roca del desierto

Las tinajas y la ruta a través del Mojave

En el árido desierto de Mojave, el agua no siempre se encontraba cerca de un asentamiento. Los viajeros conocían manantiales, pequeños lugares con agua y depresiones en la roca que la retenían después de las lluvias. En el suroeste, estos depósitos naturales de piedra reciben el nombre de tinajas.

Los chemehuevi contaban con una red de senderos entre el río Colorado y las partes occidentales del desierto. Recordaban los nombres de las paradas donde había agua y planificaban sus desplazamientos según su disponibilidad. Algunos manantiales eran permanentes; otros dependían de las lluvias recientes.

CÓMO RETENÍA EL AGUA UNA POZA DE ROCA

Las depresiones de la roca se formaban de manera natural. Después de llover, el agua corría sobre la piedra hacia una cavidad baja y permanecía allí hasta evaporarse o escapar por las grietas.



Paisaje montañoso real de la región chemehuevi. La imagen no muestra una poza de roca o tinaja.

Jesse Pluim, Bureau of Land Management California. Public Domain US (federal employee). Wikimedia Commons .

Esta poza se diferenciaba de un pozo excavado: sus paredes y su fondo eran ya roca sólida. En las gargantas de montaña podía haber varias depresiones a distintas alturas.

PUNTOS DE AGUA EN EL CAMINO

Un informe de investigación basado en los testimonios de George Laird y Matavium conservó el itinerario de los chemehuevi por el desierto. Desde la orilla del Colorado, el camino conducía a Muhunangkavikyavo'o, conocido como Owl Ear Tank. Después se mencionan Paasa, o Piute Spring, y Tooyagah, o Rock Spring.

Cada uno de estos lugares era importante no de forma aislada, sino como parte de una larga travesía. Las familias que avanzaban más despacio elegían rutas con distancias menores entre manantiales. El relato de Matavium indica que la duración del viaje se calculaba teniendo en cuenta la cantidad de agua disponible en esas fuentes escasas.

CÓMO TRANSPORTABAN EL AGUA

En los tramos entre puntos de agua, esta se llevaba en recipientes. Un testimonio histórico señala que los recipientes con agua se colocaban dentro de una cesta de transporte o de una red.

Las pozas naturales, por su parte, no proporcionaban una reserva inagotable: los depósitos de roca podían llenarse después de las lluvias y secarse de nuevo. Por ello era especialmente importante conocer su ubicación y su estado.

Los chemehuevi recordaban algo más que la dirección del sendero. Conservaban los nombres propios de manantiales, depósitos y pasos entre montañas. Gracias a ese conocimiento, el desierto no era un conjunto de puntos elegidos al azar, sino una sucesión de lugares conocidos por los que viajar.

FUENTE HISTÓRICA

«SES Solar One — Cultural Resources, Data Request 102» (2010), sección sobre los senderos chemehuevi, pp. 16–17, testimonios de Matavium y George Laird — https://efiling.energy.ca.gov/GetDocument.aspx?DocumentContentId=47511&tn=55663.

Los karuk — cómo preparaban una bebida fría con bayas de manzanita

Plantas, agua y una cesta tejida

En el valle del río Klamath, la manzanita era un arbusto conocido por sus frutos. Sus bayas se recolectaban, se secaban y se guardaban para cuando ya no hubiera cosecha fresca. Los karuk conocían además otra forma de aprovecharlas: elaboraban una bebida sin necesidad de encender una hoguera ni hervir el agua.

El libro «Uxraah: Native Edible Berries», publicado por el propio pueblo karuk, describe la recolección de los frutos, su secado en cestas y la preparación de una bebida con agua.

RECOLECCIÓN DE LAS BAYAS

Los frutos de la manzanita crecen en pequeños racimos redondeados entre hojas perennes y densas. Los frutos maduros podían recogerse directamente de las ramas, pero las descripciones históricas también conservan un método de sacudirlos: se colocaba una cesta o se extendía una tela debajo del arbusto y se hacían caer las bayas de las ramas.



Ramas y frutos de manzanita.

Burkhard Mücke. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

SECADO AL SOL

Las bayas recogidas se distribuían sobre una cesta plana tejida llamada muruk. Allí se secaban bajo el sol. Para conservarlas se utilizaba otra cesta, sípnuuk. Gracias al secado solar, parte de la cosecha podía guardarse más allá de la temporada de recolección.

CÓMO SE OBTENÍA LA BEBIDA

1. Se tomaban los frutos de manzanita recolectados.
2. Las bayas se colocaban en agua y se dejaba que le transmitieran su sabor.
3. Se separaba el líquido de los frutos utilizando una cesta-plato plana a través de la cual se colaba la bebida.
4. También se conocía otro procedimiento: se dejaba pasar el agua a través de una capa de bayas para que adquiriera su sabor poco a poco.

Así se obtenía agua con el sabor característico de la manzanita. En este procedimiento no se utilizaba fuego.

Las bayas estaban vinculadas con el ritmo estacional de la vida. Se recogían cuando maduraban, se secaban en cestas planas y posteriormente se tomaban de las reservas. Para preparar la bebida bastaban agua y sencillos utensilios vegetales ya presentes en el hogar.

Toda la preparación se realizaba sin fuego: los frutos transmitían su sabor al agua y la cesta tejida permitía obtener la bebida terminada.

FUENTE

Karuk Tribe, «Uxraah: Native Edible Berries» (2016), sección «Manzanita berry» — https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf.

Los nomlaki — cómo bebían agua del arroyo con la mano

Un pequeño detalle de la vida en el norte de California

Los nomlaki vivían en el lado occidental del valle de Sacramento. Sus poblados se encontraban cerca de arroyos y manantiales, entre las estribaciones de las cadenas montañosas costeras. Se ha conservado un testimonio extraordinariamente preciso sobre su manera cotidiana de beber agua.

En 1951, el antropólogo Walter Goldschmidt publicó «Nomlaki Ethnography», basado en conversaciones de campo realizadas durante la década de 1930 con descendientes de los nomlaki. En la sección dedicada al agua se describe cómo una persona bebía directamente junto a un arroyo o manantial.

AGUA JUNTO A UNA FUENTE NATURAL

Para beber, la gente acudía a una corriente de agua o a un manantial. No siempre hacía falta un recipiente: se podía llevar el agua hasta los labios con la propia mano.



Vista actual del río Sacramento en el condado de Tehama, como contexto geográfico del artículo sobre los nomlaki.

Nickdp190. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

EL MOVIMIENTO DE LA MANO

La persona ahuecaba la palma formando una pequeña copa, la acercaba al agua y recogía una cantidad reducida. Después levantaba la mano hasta la boca y bebía de la palma.

Goldschmidt señaló expresamente un detalle: no se bajaba la cara hasta la superficie del agua. Se levantaba el agua hacia uno mismo, en lugar de inclinar el rostro dentro del arroyo.

Este gesto sencillo no necesitaba cuenco de barro, cucharón de madera ni recipiente tejido. Durante unos instantes, la mano se convertía en una copa.

CUÁNDO BEBÍAN AGUA

La fuente describe la costumbre habitual de beber junto al arroyo, pero conserva también una práctica especial relacionada con el trabajo. Algunos grupos —por ejemplo, personas que habían salido a cazar o recolectar semillas— podían retrasar el momento de beber hasta terminar la tarea o hasta la puesta del sol. Se trataba de un caso particular, no de una descripción de cada visita cotidiana a un manantial.

DÓNDE VIVÍAN LOS NOMLAKI

Su territorio tradicional se extendía al oeste del valle del río Sacramento, entre las zonas de Stony Creek y Cottonwood Creek. Por allí corrían pequeños cursos de agua que descendían desde las estribaciones hasta el río principal. Los poblados podían encontrarse cerca de manantiales y arroyos.

La naturaleza proporcionaba el agua y la palma ahuecada permitía beber sin otro utensilio. Este movimiento, junto con la referencia a los arroyos y manantiales, quedó conservado en la documentación del siglo XX.

FUENTE HISTÓRICA

Walter R. Goldschmidt, «Nomlaki Ethnography» (1951), sección Water, pp. impresas 411–412 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/82970.

Los kawaiisu — cantimploras tejidas y una cuchara especial para resina

Dos objetos de la historia de la cestería en las montañas Tehachapi

En los asentamientos montañosos kawaiisu del sur de California se confeccionaban no solo cestas para semillas, sino también cantimploras para agua mediante el tejido apretado de brotes vegetales. Estos recipientes requerían una trama especialmente compacta para que el líquido no escapara entre las fibras. Las fuentes históricas conservan testimonios tanto de los propios recipientes como de un utensilio peculiar: una pequeña cuchara tejida para la resina de pino.

El investigador Maurice Zigmond describió esta tradición en el artículo «Kawaiisu Basketry» (1978). Su estudio explica la diferencia entre las cestas para materiales secos y los recipientes destinados al agua.

TEJIDO COMPACTO

Muchas de las piezas tejidas de uso cotidiano de los kawaiisu se hacían con varas de sauce. En una cantimplora tejida para el agua, las hileras de la trama se disponían muy juntas. A diferencia de una cesta de entramado abierto para cribar, se procuraba dejar el menor espacio posible entre las fibras.



Piña del pino piñonero Pinus monophylla, especie que crece en California. La imagen no muestra resina ni una cuchara para resina kawaiisu.

Dcrjsr, 8 Oct 2011. CC BY 3.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

RESINA DE PINO PIÑONERO

La segunda parte de esta tecnología histórica era la resina del pino piñonero. Con ella se recubría la superficie del recipiente tejido, rellenando los pequeños huecos de la pared vegetal. Esto permitía obtener un recipiente más impermeable.

Para ese trabajo se empleaba un utensilio tejido especial: una cuchara para la resina. El museo de la Universidad de California en Davis conserva una de estas cucharas bajo el nombre san-na-que-ah-but-zy.

CÓMO SE CONOCIÓ ESTE OBJETO

Clinton Hart Merriam visitó poblados kawaiisu cerca del monte Piute. En sus notas de campo aparecen cestas para agua y dos cucharas para resina que adquirió. El investigador explicó su finalidad: se vertía resina de pino caliente desde la cuchara sobre las cantimploras tejidas para el agua.



Ejemplar de pino piñonero de una sola hoja, Pinus monophylla, con piñas verdes. No muestra el tratamiento de una botella de agua.

Dcrjsr, 4 Jul 2010. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

Precisamente este detalle diferencia el trabajo con resina de las maneras de utilizar agua que no requerían calentamiento. El objeto histórico servía para aplicar un material caliente.

RECIPIENTE PARA AGUA Y HERRAMIENTA

La cantimplora y la cuchara para resina eran objetos con fines distintos, pero ambos pertenecían a la cultura de la cestería vegetal kawaiisu. La cantimplora servía para guardar y transportar agua, mientras que la cuchara se empleaba para tratar sus paredes.

Junto con otros conocimientos locales sobre las plantas, esta técnica muestra cómo las propiedades del sauce y de la resina de pino piñonero se combinaban en un objeto de uso cotidiano.

FUENTES

Maurice L. Zigmond, «Kawaiisu Basketry» (1978), pp. 200–201 — https://escholarship.org/uc/item/3dw6f08j; UC Davis Department of Anthropology Museum, «Kawaiisu Resin Spoon, San-na-que-ah-but-zy» (2016) — https://anthromuseum.ucdavis.edu/news/february-5-2016-kawaiisu-resin-spoon-san-na-que-ah-zy.

Los yuki — cómo cuidaban los manantiales del norte de California

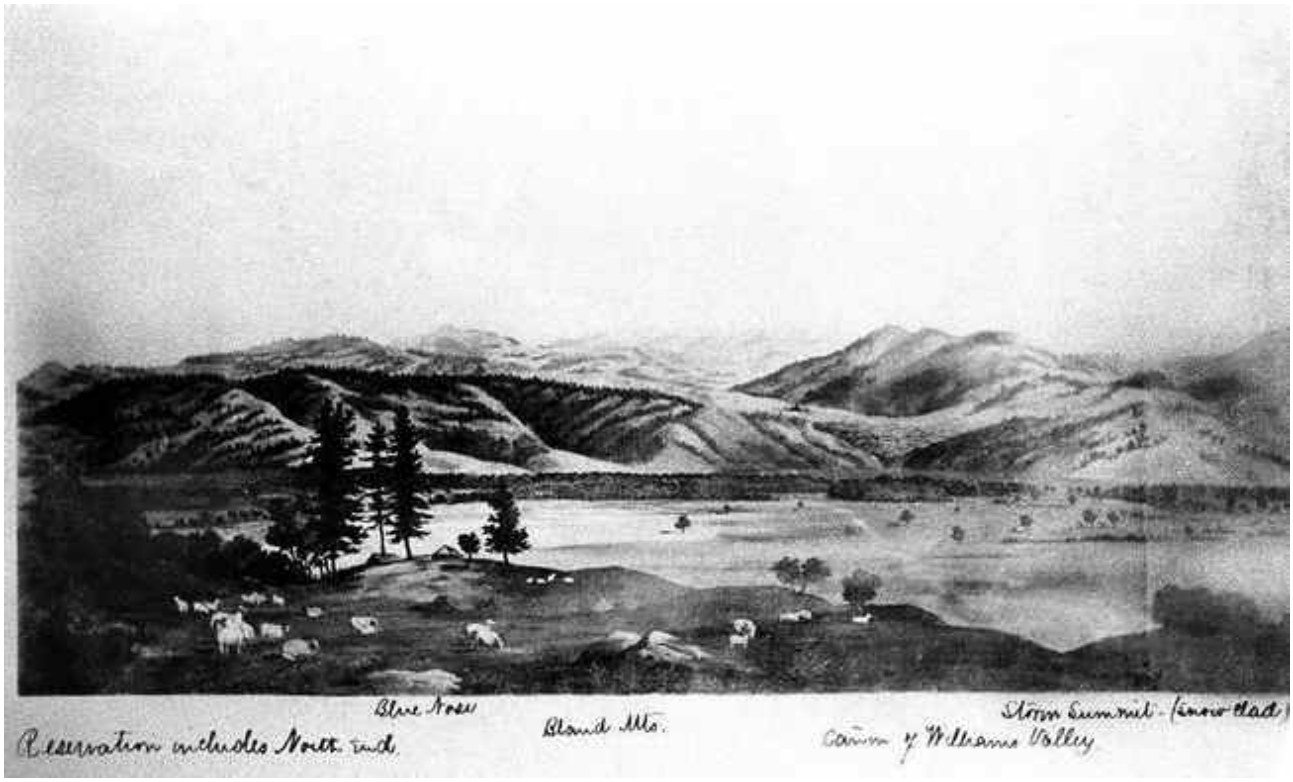
Agua, tierra y piedras en las tierras de Round Valley

En las montañas y los valles del norte de California, los yuki conocían los lugares donde el agua brotaba por sí sola de la tierra. Acudían a esos manantiales para recoger agua de beber. Algunos no estaban junto a las propias viviendas, sino a cierta distancia, que había que recorrer a pie.

En 1944, el antropólogo George Foster publicó unas notas detalladas sobre la vida de los yuki, recogidas durante sus investigaciones de campo. Su libro «A Summary of Yuki Culture» conserva un testimonio de cómo las personas cuidaban sus lugares de abastecimiento de agua.

UN MANANTIAL UTILIZADO POR LOS HABITANTES

Los manantiales estaban vinculados a los poblados yuki. Las personas conocían su ubicación y mantenían las pequeñas cavidades de las que recogían agua. Un buen manantial era muy apreciado y se prefería su agua a la del río o a la de un pozo corriente.



Panorámica histórica de Round Valley desde el suroeste. La imagen no muestra un manantial yuki.

Photographer unknown; archival copy, Dorothy Morehead Hill Collection CSU Chico / Indian Office. Public Domain US (US federal government label on Wikimedia Commons). Wikimedia Commons .

Foster relata una historia relacionada con la familia de Ralph Moore. Su padre no quería beber agua de una bomba: en su lugar caminaba aproximadamente media milla, unos 800 metros, hasta su manantial favorito. Así, una fuente natural conocida seguía siendo importante incluso en una época en la que ya existían bombas de agua.

QUÉ HACÍAN JUNTO AL MANANTIAL

1. Limpiaban la cavidad del manantial y retiraban el material acumulado que dificultaba aprovechar el agua que brotaba de la tierra.
2. Cuando resultaba difícil recoger el agua porque la cavidad era poco profunda, la excavaban un poco más.
3. Rodeaban los bordes de la cavidad con piedras encontradas en los alrededores. Este revestimiento de piedra ayudaba a mantener la forma del pequeño punto de agua.

Se obtenía así una poza abierta de manantial, conectada con la salida natural del agua a la superficie. Para ello utilizaban la propia tierra y piedras naturales.

DÓNDE SE ENCONTRABAN LOS MANANTIALES

El relato se refiere a las tierras de los yuki en el norte del actual condado de Mendocino, incluida la región de Round Valley. Entre las montañas y laderas boscosas existían allí numerosos pequeños puntos de agua. Los habitantes de los poblados cercanos conocían su ubicación.

También se conserva una panorámica de archivo de Round Valley y de las colinas que la rodean. Muestra el paisaje natural del valle donde vivían los yuki.

En la descripción de Foster, el manantial no era un charco ocasional dejado por la lluvia, sino un lugar conocido que se cuidaba: se limpiaba, se profundizaba cuando hacía falta y se mantenía su borde de piedras.

FUENTE HISTÓRICA

George M. Foster, «A Summary of Yuki Culture» (1944), p. impresa 173 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/84123/files/ucar005-004.pdf.

Los yurok — el manantial We’itspek donde recogían agua de beber

El poblado Weitspus en la confluencia de los ríos Klamath y Trinity

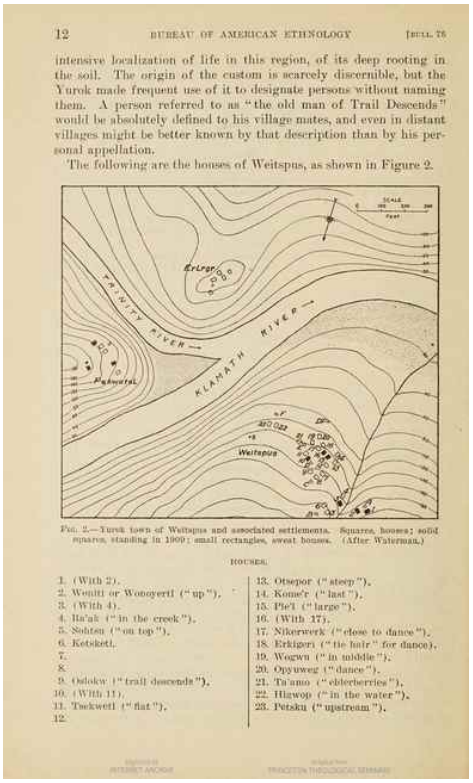
En el noroeste de California, dos grandes ríos, el Klamath y el Trinity, se unen entre montañas boscosas. Cerca de su confluencia se encontraba el poblado yurok de Weitspus. En 1920, el etnógrafo Thomas Talbot Waterman publicó un registro detallado de los nombres locales, las viviendas y las fuentes de agua. Entre estos lugares describió por separado un pequeño manantial llamado We’itspek.

DOS NOMBRES CERCANOS

Weitspus era el nombre del poblado, mientras que We’itspek se refería principalmente al manantial cercano. Waterman señaló que las personas del lugar utilizaban ambos nombres de manera muy próxima. En el registro histórico aparecen vinculados a la confluencia de los dos ríos.

DE DÓNDE RECOGÍAN EL AGUA

Un pequeño arroyo atravesaba el poblado. A pesar de su cercanía, antiguamente los habitantes preferían no recoger de él el agua de beber. Para ello acudían al manantial We’itspek, situado un poco más arriba del poblado, siguiendo el curso del agua.



12 BUREAU OF AMERICAN ETHNOLOGY [BULL. 78

intensive localization of life in this region, of its deep rooting in the soil. The origin of the custom is scarcely discernible, but the Yurok made frequent use of it to designate persons without naming them. A person referred to as "the old man of Trail Descends" would be absolutely defined to his village mates, and even in distant villages might be better known by that description than by his personal appellation.

The following are the houses of Weitspus, as shown in Figure 2.

FIG. 2.—Yurok town of Weitspus and associated settlements. Squares, houses; solid squares, standing in 1909; small rectangles, sweat houses. (After Waterman.)

HOUSES.

1. (With 2).
2. Wenitl or Wonoyertl ("up").
3. (With 4).
4. Ha'ak ("in the creek").
5. Sohtsu ("on top").
6. Ketskrtl.
7.
8.
9. Oslokw ("trail descends").
10. (With 11).
11. Tsekwerl ("flat").
12.
13. Otsepor ("steep").
14. Kome'e ("last").
15. Ple'l ("large").
16. (With 17).
17. Nikerverk ("close to dance").
18. Erkigori ("tie hair" for dance).
19. Wogwn ("in middle").
20. Opyuweg ("dance").
21. Ta'amo ("elderberries").
22. Hiawop ("in the water").
23. Petsku ("upstream").

Página de un estudio histórico de A. L. Kroeber (1925) con el plano del poblado yurok de Weitspus. No es una fotografía del manantial We'itspek.

A. L. Kroeber. Public domain (1925). Wikimedia Commons .

Así, junto a las casas había distintos puntos de agua: el gran río, un arroyo pequeño y un manantial separado. En su relación cotidiana con el agua, los habitantes distinguían esas fuentes y sabían adónde acudir específicamente para obtener agua de beber.

UBICACIÓN DEL MANANTIAL

El manantial estaba relacionado con un lugar concreto cerca de Weitspus. Su nombre se conservaba junto con el del poblado y la fuente aparecía señalada en un plano histórico de Waterman. La aldea se extendía por ambos lados de un pequeño arroyo cercano al Klamath.

Para cuando Waterman realizó sus investigaciones, algunos tramos de la ribera ya habían cambiado debido a la extracción de oro. Por eso los mapas históricos resultan especialmente importantes para comprender dónde se encontraban los puntos de agua antes de esas transformaciones.

El libro de Waterman conserva un detalle sencillo de la vida cotidiana: para beber, las personas elegían un pequeño manantial bien conocido, incluso cuando un arroyo pasaba cerca de sus viviendas.

FUENTES HISTÓRICAS

T. T. Waterman, «Yurok Geography» (1920), p. impresa 257, apartado 21 y mapa 26 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/82790/files/ucp016-006.pdf. Un mapa histórico de la región de Weitspus también fue publicado por A. L. Kroeber en 1925 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Yurok_Town_of_Weitspus.jpg.

Los miwok — cómo bebían agua con pequeños cuencos tejidos

Una cesta pequeña para agua y bebidas de bayas

En el centro y el norte de California, el pueblo miwok utilizaba cestas vegetales de una gran variedad de tamaños. Entre ellas había recipientes muy pequeños, fáciles de sostener en la mano. Con estos cuencos tejidos bebían agua y bebidas elaboradas con los frutos de la manzanita.

Los etnógrafos Samuel Barrett y Edward Gifford describieron esas piezas en su libro «Miwok Material Culture», de 1933. Conservaron los nombres locales, la forma de los pequeños cuencos, su función y las medidas de varios ejemplares de museo.

CÓMO ESTABA HECHO EL CUENCO

Se confeccionaban con material vegetal mediante una técnica compacta de tejido en espiral. Las varas o fibras se unían formando un recipiente bajo y redondeado, abierto por arriba. Se diferenciaba claramente de las grandes cestas destinadas a preparar y almacenar alimentos.



Cesta auténtica del pueblo miwok, fabricada antes de 1917. No está confirmado que se utilizara para beber agua como un pequeño cuenco.

Daderot, photo 15 Nov 2013; basket maker unidentified. CC0 1.0 Universal (photo dedicated to public domain). Wikimedia Commons .

Podía acercarse al agua, recoger una pequeña cantidad y levantarse hasta la boca. El registro histórico indica expresamente que estas pequeñas cestas servían para beber agua y bebidas de manzanita.

CÓMO LLAMABAN A ESTOS RECIPIENTES

Los distintos grupos miwok tenían sus propios nombres. Barrett y Gifford registraron pulī’sa entre los miwok de las tierras bajas, pudī’sa entre los del norte, pūlī’ssa y sō’tonō entre los centrales y pūla’kka entre los del sur.

Los nombres cambiaban de una zona a otra, pero designaban objetos pequeños de cestería con funciones semejantes.

MEDIDAS DE CUENCOS REALES

En el catálogo de piezas de museo, los etnógrafos registraron un cuenco de los miwok del norte cuyo borde tenía aproximadamente 168 milímetros de diámetro. De otro ejemplar de los miwok del norte anotaron una altura cercana a 76 milímetros.

Existían otros tamaños, pero estos ejemplos muestran recipientes pequeños que podían sostenerse en la mano. No deben confundirse con las grandes cestas que también podían servir para cocinar alimentos mediante piedras calientes.

PARA QUÉ BEBIDAS SERVÍAN

El cuenco permitía beber agua corriente. Con el mismo objeto se podía recoger una bebida de manzanita, preparada con los frutos de este arbusto local y agua. Era, por tanto, un pequeño recipiente versátil para el uso cotidiano.

La diversidad de formas de la cestería tenía su razón: las cestas grandes servían para las reservas y la preparación de alimentos, mientras que las pequeñas eran adecuadas para servir y beber.

QUÉ SE HA CONSERVADO

Los investigadores describieron y fotografiaron cuencos auténticos de los miwok; varios aparecen en sus tablas con números de inventario de museo. Además, han llegado hasta hoy otras cestas del pueblo miwok. Un ejemplo es una cesta fabricada antes de 1917 y conservada en el Oakland Museum of California.

Esa pieza de museo demuestra la autenticidad de la tradición de tejido de los miwok, aunque no está establecido que se utilizara específicamente para beber agua. La descripción etnográfica es la fuente que documenta los propios cuencos para beber.

FUENTE HISTÓRICA

S. A. Barrett y E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sección «Techniques», descripción de los cuencos, números de tabla y medidas — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/techniques.html.

Los cahuilla — pozos escalonados temakawomal en el desierto

Cómo llegaban al agua subterránea en el desierto

Entre los valles secos del sur de California, los cahuilla conocían lugares donde el agua permanecía incluso después de que se secaran los cauces de los arroyos. En algunos puntos, el agua salía a la superficie en forma de manantial natural. En otros, era necesario descender por la tierra para alcanzarla.

Los cahuilla del desierto llamaban a esos pozos temakawomal, «olla de tierra». El nombre se conserva en la historia de la Augustine Band of Cahuilla Indians. Sus pozos no se parecían a una perforación moderna y estrecha: un amplio descenso excavado en tierra se prolongaba hacia abajo mediante una sucesión de escalones. Una persona podía bajar a pie hasta el agua, sin utilizar un largo cazo atado a una cuerda.

CÓMO SE CONSTRUÍA UN TEMAKAWOMAL

1. Se buscaba un lugar para el pozo donde, bajo la superficie seca, quedara agua subterránea.
2. Se excavaba en el suelo una cavidad abierta con escalones. La persona descendía por esos peldaños de tierra hasta quedar por debajo del nivel del desierto circundante.
3. En la parte inferior, la bajada llegaba al agua. Se podía recoger directamente en el lugar donde aparecía.
4. Cuando bajaba el nivel del agua subterránea, se prolongaba la excavación hacia abajo. Los escalones de tierra permitían llegar más hondo sin cambiar la propia fuente natural.

Este diseño abierto tenía otra característica. Según el relato de la tribu, los pozos también permitían beber a los animales. Para los habitantes de los poblados del desierto eran puntos de agua conocidos y visitados de forma regular.



Pozo auténtico del pueblo cahuilla en Martinez, California, fotografiado hacia 1903.

C. C. Pierce (1861–1946). Public domain US (pre-1930). Wikimedia Commons .

DÓNDE ESTABAN LOS POZOS

Los asentamientos cahuilla del valle de Coachella se situaban cerca de arroyos, manantiales y lugares donde era posible acceder al agua subterránea a través del terreno. A veces la presión hacía que el agua ascendiera por sí sola a la superficie. Donde no ocurría esto, se excavaban descensos en la tierra.

Una fotografía histórica tomada hacia 1903 por Charles Chester Pierce muestra un pozo cahuilla cerca de Martinez. En ella se aprecian el borde terroso, una pequeña depresión y una vegetación abundante alrededor del lugar donde había agua.

Aquí el agua y la tierra constituían una sola obra: el suelo servía de paredes, los escalones excavados formaban la escalera y la fuente seguía siendo el agua subterránea del desierto.

FUENTES

Augustine Band of Cahuilla Indians, «History & Heritage», sección «Water Wells» — https://tribe.augustinetribe-nsn.gov/history-heritage/. Fotografía histórica: Charles C. Pierce, CHS-2310 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Indian_well_at_Martinez,_showing_the_heavy_vegetation_around_it,_ca.1903_(CHS-2310).jpg.

Los cahuilla — cómo elaboraban una bebida dulce con vainas de mezquite

Menyikish pishpakhatem, valle de Coachella

En el cálido valle de Coachella, el mezquite crecía cerca de los poblados de los cahuilla del desierto. Estos árboles se reconocían por sus pequeños folíolos emparejados, sus inflorescencias claras y alargadas y sus vainas, que maduraban en verano. El mezquite proporcionaba alimentos que podían prepararse sin fuego: las vainas maduras se comían frescas y con ellas y agua se elaboraba una bebida dulce.

La Augustine Band of Cahuilla Indians conservó su nombre, menyikish pishpakhatem. La historia tribal cuenta que a los niños les gustaba especialmente esta bebida.

CÓMO RECOLECTABAN EL MEZQUITE

Las flores aparecían en junio. En julio y agosto maduraban en los árboles las vainas largas. Durante la temporada de frutos, los cahuilla recogían la cosecha dulce: la comían enseguida, la secaban para almacenarla o la transformaban en una bebida.



Vainas de mezquite de miel en el oasis de Mara, Joshua Tree.

Robb Hannawacker / Joshua Tree NPS. Public Domain US (NPS government work). Wikimedia Commons .

CÓMO PREPARABAN LA BEBIDA CON VAINAS

1. Recolectaban las vainas de mezquite de miel que habían alcanzado la madurez.
2. Machacaban las vainas para obtener de ellas una masa dulce.
3. Mezclaban los frutos machacados con agua. El líquido se combinaba con el contenido dulce de las vainas y se convertía en una bebida algo espesa.
4. Bebían la mezcla fresca. Este método no necesitaba fuego ni cocción.

La misma tradición incluía una segunda bebida, preparada con las flores del árbol. Las inflorescencias recolectadas se secaban al sol y luego se introducían en agua. El resultado era un líquido refrescante de sabor vegetal, también sin calentamiento.

El mezquite estaba estrechamente vinculado a los poblados de los cahuilla del desierto. En los relatos históricos de los investigadores, muchas aldeas se encontraban cerca de densos bosquecillos de mezquite. Las personas sabían cuándo aparecían las flores y cuándo comenzaban a madurar las vainas.

Una fotografía tomada en el oasis de Mara, dentro de Joshua Tree National Park, muestra las vainas largas del mezquite de miel entre sus hojas. Así era el material vegetal con el que los cahuilla preparaban el menyikish.

FUENTES

Augustine Band of Cahuilla Indians, «History & Heritage», sección «The Honey Mesquite Bean» — https://tribe.augustinetribe-nsn.gov/history-heritage/. Fotografía: Robb Hannawacker, Joshua Tree National Park, 2007 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Honey_Mesquite_(Prosopis_glandulosa)_beans;_Oasis_of_Mara.jpg.

Los cahuilla — cestas tejidas nčat para transportar agua

Recipientes naturales del desierto de California

En el desierto de Coachella, el agua formaba parte de la vida de todos los asentamientos cahuilla. La obtenían de manantiales conocidos y pozos excavados en la tierra. Para transportarla, las personas sabían fabricar recipientes utilizando únicamente plantas: los tallos y las fibras entrelazados formaban las resistentes paredes de las cestas.

La Augustine Band of Cahuilla Indians ha conservado el término nčat, que significa «cesta». Las artesanas elaboraban objetos tejidos de diferentes tamaños. Unos se utilizaban para recoger semillas y frutos; otros tenían usos domésticos. Algunas cestas presentaban paredes tan compactas que permitían transportar agua en su interior.

MATERIALES UTILIZADOS PARA EL TEJIDO

Para confeccionar las cestas utilizaban tallos de hierbas y tiras vegetales resistentes. En la descripción histórica de David Barrows (1900), la base de cada vuelta en espiral consistía en un estrecho haz de hierba. La tira de trabajo se obtenía, entre otros materiales, de tallos de junco o de ramas de zumaque divididas en finas tiras. No se necesitaba ningún material artificial para formar este tejido.



María Los Ángeles tejiendo una cesta cahuilla todavía sin terminar.

George Wharton James, CHS-3825. Public domain US. Wikimedia Commons .

CÓMO SE UNÍAN LAS VUELTAS VEGETALES

1. Se reunían varios tallos de hierba en un haz largo y estrecho, que constituía la base de la primera vuelta.
2. Se enrollaba con fuerza una tira vegetal más delgada alrededor del haz, haciéndolo avanzar poco a poco en espiral.
3. La tira de trabajo se pasaba a través de la vuelta inferior contigua y después se envolvía de nuevo alrededor del haz superior. Cada pasada unía las dos vueltas.
4. Se tensaba cada lazada. Las vueltas adyacentes quedaban cada vez más juntas y la pared de la cesta se elevaba gradualmente.
5. Continuando la espiral, se obtenía una cesta de la profundidad deseada. En los tejidos finos cahuilla había entre cinco y siete vueltas en espiral por pulgada, aproximadamente 2,5 centímetros.

Este es el procedimiento de tejido en espiral descrito por un observador en los asentamientos cahuilla. La posibilidad de transportar agua en cestas especialmente compactas aparece documentada por separado en la historia de la propia Augustine Band.

CÓMO SE UTILIZABAN

Después de recoger agua en un manantial o un pozo, la llevaban hasta el lugar de estancia en un recipiente tejido. En el territorio de los cahuilla del desierto existían también otros lugares naturales para obtener agua: los pozos escalonados temakawomal, de los que se podía extraer agua para las necesidades cotidianas.

FOTOGRAFÍA HISTÓRICA

Hacia 1900, George Wharton James fotografió a la artesana cahuilla María Los Ángeles mientras tejía una cesta. La imagen muestra un objeto vegetal todavía sin terminar en sus manos y materiales preparados junto a ella.

FUENTES

- Augustine Band of Cahuilla Indians, «History & Heritage», Basket-Makers — https://tribe.augustinetribe-nsn.gov/history-heritage/
- David Prescott Barrows, «The Ethno-Botany of the Coahuilla Indians of Southern California» (1900), «Baskets and Basket-Making», pp. 42–44 — https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/The_ethno-botany_of_the_Coahuilla_Indians_of_Southern_California_%28IA_ethnobotany00barrrich%29.pdf.

Los tachi-yokuts — una botella de agua ah’ch tejida con tule

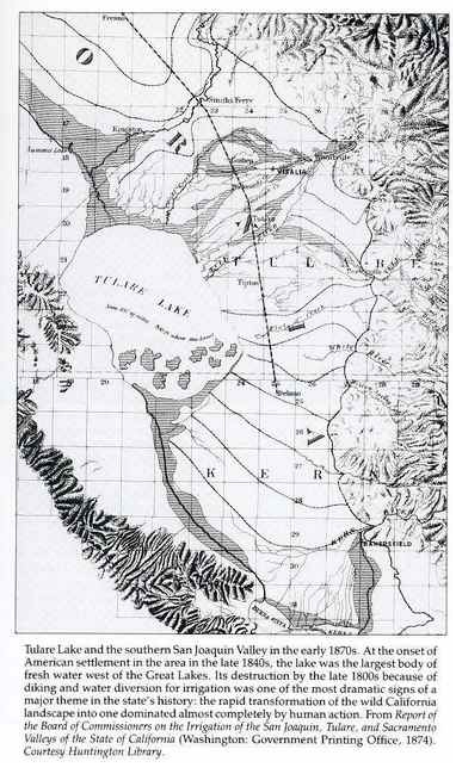
Un recipiente auténtico de 1903 procedente de las orillas del lago Tulare

El 5 de junio de 1903, Clinton Hart Merriam adquirió de una mujer del pueblo tachi-yokuts una botella de agua que ella misma había fabricado con material vegetal. La mujer vivía en una casa de tule, en un asentamiento situado aproximadamente a siete millas al sureste de Lemoore, en el centro de California. En sus notas de campo, el investigador registró el nombre del recipiente: ah’ts o ah’ch.

El objeto se ha conservado. Hoy se encuentra en el museo de antropología de la Universidad de California en Davis, con el número de inventario CHM 873. La descripción científica permite conocer tanto las dimensiones de la botella como las particularidades de su compacto tejido vegetal.

DIMENSIONES Y FORMA

El recipiente del museo tiene unos 25 centímetros de altura y un diámetro aproximado de 19,5 centímetros. Su cuerpo es redondeado y su cuello relativamente estrecho. A diferencia de una gran cesta abierta, esta forma resulta adecuada para transportar líquidos.



Tulare Lake and the southern San Joaquin Valley in the early 1870s. At the onset of American settlement in the area in the late 1840s, the lake was the largest body of fresh water west of the Great Lakes. Its destruction by the late 1800s because of diking and water diversion for irrigation was one of the most dramatic signs of a major theme in the state's history: the rapid transformation of the wild California landscape into one dominated almost completely by human action. From *Report of the Board of Commissioners on the Irrigation of the San Joaquin, Tulare, and Sacramento Valleys of the State of California* (Washington: Government Printing Office, 1874). *Courtesy Huntington Library.*

Mapa histórico del lago Tulare y sus ríos, que ilustra la geografía de los poblados tachi. No es una imagen de una vivienda ni de su construcción.

Board of Commissioners on Irrigation of San Joaquin, Tulare, Sacramento Valleys / US Government Printing Office. Public Domain (1874, U.S. Government Printing Office). Wikimedia Commons .

DE QUÉ ESTABA HECHA LA BOTELLA

El principal material vegetal era el tule que crecía en los humedales del valle. El museo describe un entramado rígido, en el que los hilos que sujetan la estructura vegetal pasan en ángulo. Las paredes resultaban lo bastante compactas para que el recipiente conservara su forma.

Una característica importante de este ejemplar conservado es que **no tiene revestimiento de resina de pino**.

CÓMO RETENÍAN EL AGUA LAS BOTELLAS TEJIDAS

Los tachi y otros yokuts de las llanuras conocían distintas maneras de reducir las filtraciones de los recipientes tejidos. El museo describe dos variantes.



Tallos de Schoenoplectus acutus en una reserva de California. Ejemplo de tule, no de una estera para dormir ni de una botella de agua tachi.

Gordon Leppig and Andrea J. Pickart, U.S. Fish & Wildlife Service. Public Domain US, federal USFWS work. Wikimedia Commons .

La primera aprovechaba las propiedades del tule: se saturaba el recipiente con agua, las partes vegetales se hinchaban y los espacios entre ellas se reducían.

En el segundo procedimiento, la superficie de la botella se recubría con resina de pino, que rellenaba los huecos entre las fibras. Sin embargo, no debe atribuirse este método a todos los objetos: la botella CHM 873 que se conserva no presenta un revestimiento de resina.

PARA QUÉ MÁS SERVÍA LA BOTELLA

El museo señala que estos recipientes sin cobertura de resina también se utilizaban ocasionalmente para almacenar semillas. Así, el objeto conservado ilustra dos posibilidades de la cestería vegetal: guardar reservas secas y contener agua en un recipiente tejido.

LA TRADICIÓN JUNTO AL LAGO TULARE

El valle alrededor del lago proporcionaba abundante tule y otras plantas para tejer. Con ellas se confeccionaban grandes esteras, cubiertas para las casas, cestas y botellas de agua. Todos estos objetos tenían formas distintas, pero compartían el conocimiento de la flexibilidad y la resistencia de las fibras vegetales.

El recipiente auténtico adquirido en junio de 1903 ha conservado una forma y unas dimensiones concretas, además del antiguo nombre ah’ch: una oportunidad poco habitual de comparar un relato histórico con un objeto real.

FUENTES

UC Davis Department of Anthropology Museum, «Tachi Yokuts Waterbottle» (2015) — https://anthromuseum.ucdavis.edu/news/july-16-2015-tachi-yokuts-waterbottle; C. Hart Merriam, «Field Work Among Yokuts Tribes, 1902–1904», registro de 1903 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/84252.

Los chemehuevi — cómo protegían los pequeños manantiales del desierto

Piedras sobre las salidas de agua y transporte de recipientes por los senderos

En el desierto de Mojave era importante conocer no solo la ubicación de los grandes ríos, sino también las pequeñas surgencias de agua subterránea. Los chemehuevi recordaban los manantiales y los lugares estacionales donde había agua, viajaban entre ellos por senderos conocidos y transmitían ese conocimiento a las generaciones siguientes.

Un estudio histórico y etnográfico presentado a la California Energy Commission en 2010 conserva información sobre la manera en que los chemehuevi cuidaban los pequeños manantiales naturales. Estos materiales se basan en las investigaciones de Catherine Fowler y en registros de relatos históricos.

PIEDRAS SOBRE UN MANANTIAL PEQUEÑO

Algunos manantiales pequeños se cubrían de vez en cuando con piedras. Según la explicación recogida en la fuente, de este modo se protegía el agua de la intervención de animales y otras personas.



Pequeño manantial natural en el sendero Rock Springs Loop del Mojave. No se ha confirmado que la fotografía muestre una cubierta de piedras hecha por los chemehuevi.

National Park Service NPGallery photographer not specified. Public Domain US (NPS employee official work). Wikimedia Commons .

Se trataba específicamente de tapar la salida natural del agua, no de construir un gran pozo. El estudio no proporciona las dimensiones de las piedras, el número de capas ni un esquema para colocarlas. Lo importante es el propio detalle histórico: los pequeños manantiales podían protegerse cubriéndolos con el material disponible en las inmediaciones.

POR DÓNDE PASABAN LAS RUTAS DEL AGUA

La red de caminos chemehuevi conectaba el río Colorado con manantiales y depósitos naturales de agua entre las rocas de las montañas de Mojave. Algunas fuentes mantenían agua de manera permanente, mientras que otras dependían de las lluvias recientes.

Las familias que avanzaban despacio elegían itinerarios cuyos puntos de agua estaban más próximos entre sí. Los mensajeros rápidos podían seguir rutas más directas, en las que las distancias entre manantiales eran mayores.



Paisaje montañoso auténtico de la región chemehuevi; la fotografía no muestra una poza de roca o tinaja.

Jesse Pluim, Bureau of Land Management California. Public Domain US (federal employee). Wikimedia Commons .

CÓMO TRANSPORTABAN EL AGUA

El relato de Matavium conserva una descripción de los recipientes para agua: se transportaban dentro de una cesta de carga o una red para llevar objetos. Estos utensilios ayudaban a trasladar una reserva de agua de una fuente a la siguiente.

Al llegar a otro punto de agua, los viajeros tenían en cuenta el tramo que todavía debían recorrer. Planificar el trayecto era especialmente importante cuando un depósito estacional podía secarse entre dos lluvias.

QUIÉNES IBAN A BUSCAR AGUA

El estudio histórico también señala que mujeres formadas en la exploración del terreno y en el desplazamiento por los caminos podían ir a buscar agua a manantiales alejados durante los viajes. Conocer las rutas formaba parte de la preparación cotidiana de quienes atravesaban el desierto.

EN QUÉ SE DIFERENCIABAN PROTEGER UN MANANTIAL Y ALMACENAR AGUA

Un manantial cubierto con piedras seguía siendo un lugar natural donde había agua. Un recipiente, por el contrario, permitía llevarse una parte de ella. Eran dos procedimientos diferentes que se complementaban en las largas travesías del desierto.

FUENTE HISTÓRICA

«SES Solar One — Cultural Resources, Data Request 102» (2010), sección sobre los lugares con agua y los senderos chemehuevi, que cita a Fowler (2004), Laird (1976) y Matavium — https://efiling.energy.ca.gov/GetDocument.aspx?DocumentContentId=47511&tn=55663.

Refugios

Los kumeyaay — cómo construían la vivienda abovedada e’waa

Sauce, tule y ataduras vegetales en el sur de California

En las tierras de los kumeyaay, en el sur de California, se construían viviendas de techo redondeado y entrada baja. Una de esas casas se llamaba e’waa. Su forma no se conseguía con troncos pesados, sino con ramas largas y flexibles que se curvaban unas hacia otras. Sobre el armazón se colocaba una cubierta vegetal.

Para el tiempo lluvioso resultaban especialmente adecuados los tallos de tule, una planta de humedal que crecía junto al agua dulce. Los tallos secos dejaban pasar el aire entre sus fibras; al humedecerse, se hinchaban y hacían más compacta la capa exterior.

DE QUÉ ESTABA HECHA LA VIVIENDA

Sauce. Las ramas largas y flexibles constituían la base de la cúpula. Formaban los soportes y se curvaban hacia el interior hasta unirse en la parte alta de la vivienda.



Mujer kumeyaay junto a una vivienda en Campo; fotografía publicada en 1926.

Edward S. Curtis. Public domain (US). Wikimedia Commons .

Ataduras vegetales. Las fibras de yuca o agave permitían hacer cuerdas resistentes para unir las varas y sujetar la cubierta exterior.

Tule. Los largos tallos de las plantas de humedal se recogían, se dejaban secar y se agrupaban en haces. Durante la temporada de lluvias se utilizaban para cubrir el armazón y formar poco a poco un techo compacto.

Piedras. Se disponían alrededor del borde exterior de la vivienda. Ese anillo dificultaba la entrada de pequeños animales.



Armazón abierto de una vivienda kumeyaay reconstruida, fotografiado en 2006. No muestra una secuencia de construcción ni una cubierta de techo terminada.

sdpitbull. CC BY 2.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

CÓMO SE FORMABA LA CÚPULA

1. Se elegía un emplazamiento y se marcaba una base circular. A lo largo de ese círculo se colocaban las ramas largas de sauce.
2. Se fijaban en el suelo los extremos inferiores de las ramas. Luego se doblaban hacia el interior para formar una estructura redondeada sobre el centro de la vivienda.
3. Las partes superiores del armazón se unían con cuerdas vegetales. Otras ramas transversales enlazaban los arcos principales.
4. Se recolectaban tallos de tule y se dejaban secar. Después se ataban en haces fáciles de fijar al armazón.
5. Los haces se sujetaban progresivamente a los arcos exteriores, hasta cubrir los laterales y la parte superior de la casa. Se dejaba una abertura independiente para entrar.
6. Se colocaban piedras alrededor del borde inferior. En algunas viviendas, la parte baja de las paredes se compactaba además con tierra y arcilla.
7. En el interior, sobre el suelo de tierra, se extendían esteras tejidas de tule, utilizadas para sentarse y dormir.

La cubierta podía variar según el lugar y la época del año. Con tiempo seco también se utilizaba matorral suelto; donde hacía falta una capa más densa frente a la lluvia, se prefería el tule.

En el álbum histórico de Edward Curtis publicado en 1926 se conserva una fotografía de una mujer kumeyaay junto a una casa en Campo. En ella se aprecian la forma de la vivienda terminada y su cubierta vegetal. Una fotografía moderna titulada Kumeyaay Home, de 2006, permite observar otro ejemplo de esta construcción.

FUENTES

Kumeyaay Diegueño Land Conservancy / Sycuan Band of the Kumeyaay Nation, «Learning Landscapes», sección sobre e’waa — https://www.parks.ca.gov/pages/663/files/LearningLandscapes_Edited_20201120v1c%20REMEDIATED.pdf; «A Teacher’s Guide to Historical and Contemporary Kumeyaay Culture», sección 1.5 Shelter — https://mtrp.org/wp-content/uploads/2024/08/kumeyaay_teachers_guide.pdf.

Los kawaiisu — la casa de invierno tomo kahni, protegida de la lluvia

Montañas de Tehachapi, sur de California

Los kawaiisu construían las casas de invierno llamadas tomo kahni con plantas y piedras. La base era redonda y las ramas convergían arriba en una cúpula semejante a una cesta invertida. Las capas exteriores de matorral, corteza y tule cerraban los espacios entre las varas. Delante de la entrada colgaba una estera vegetal. En el interior, las personas dormían con los pies orientados hacia el centro de la vivienda.

Materiales utilizados. Varas de sauce o enebro para el armazón; ramas más finas para los amarres interiores y exteriores; haces de matorral; grandes trozos de corteza o esteras de tule; piedras naturales para el anillo de la base y una estera aparte para la entrada. La descripción histórica de esta vivienda no requiere fijaciones metálicas: sus componentes se unían con materiales vegetales.

CÓMO CONSTRUÍAN EL TOMO KAHNI — PASO A PASO

1. Base. Se elegía un lugar para la vivienda circular de invierno. Se distribuían los extremos inferiores de las ramas y varas resistentes siguiendo el contorno de la futura casa. En uno de los asentamientos descritos, algunas viviendas tenían aproximadamente entre 12 y 15 pies de diámetro.
2. Armazón. Las varas de sauce o enebro se dirigían hacia arriba y se unían entre sí. Se formaba así una estructura redondeada que se estrechaba hacia la parte superior. Las ataduras hechas con ramas flexibles mantenían unidos los elementos.
3. Ramas transversales. Se sujetaban ramas más finas tanto por fuera como por dentro de las varas principales. Así, el armazón adquiría volumen y quedaban huecos entre las dos capas de ramas para introducir el relleno vegetal.
4. Relleno de matorral. Entre las ramas se introducían haces de arbustos hasta cerrar los espacios libres. Se obtenía una pared gruesa formada enteramente por plantas locales.
5. Cubierta contra la lluvia. Sobre la capa exterior de matorral se colocaban cortezas o paños de tule, hechos con largos tallos de plantas de humedal. Cubrían las ramas y formaban un techo adicional. En la descripción del tomo kahni se indica expresamente que esa cubierta servía para hacer la casa más cerrada frente a la lluvia.
6. Anillo de piedras. Se disponían piedras naturales alrededor de la base. El anillo sujetaba los bordes inferiores de la construcción cuando soplaba un viento fuerte.
7. Entrada. Se dejaba una abertura en uno de los lados y se cubría con una estera suspendida. Era posible apartarla para entrar y volver a bajarla después.

DÓNDE Y CÓMO DORMÍAN

En el centro de la vivienda había un pequeño hogar rodeado de piedras; arriba se dejaba una abertura para que saliera el humo. Las personas se acostaban sobre el suelo con los pies dirigidos hacia el centro, en dirección al hogar. Durante la estación fría usaban mantas hechas con pieles de conejo, con las que se envolvían por la noche.



Montañas Tehachapi, paisaje natural de la región kawaiisu. La fotografía no muestra una vivienda tomo kahni.

Chevy111. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

CUÁNDO SE UTILIZABA

El tomo kahni era una casa de invierno. En verano, los kawaiisu se trasladaban a lugares más altos y frescos de su territorio y levantaban otras estructuras, entre ellas los cobertizos abiertos de sombra llamados hava kahni. En las estancias breves también se conocían sencillas pantallas de ramas contra el viento.

La principal diferencia entre el tomo kahni de invierno y un cobertizo de verano era su gruesa cubierta vegetal y su forma cerrada. Constaba de capas diferenciadas de armazón, ramas, matorral, corteza o tule, todas ellas hechas con materiales naturales.

FUENTES

California State Parks, «The Kawaiisu Culture» — https://www.parks.ca.gov/?page_id=24579 California State Parks, «Tomo-Kahni: Kid’s Page», sección Shelter / Clothing and Rabbit Skin Blankets — https://www.parks.ca.gov/?page_id=24583



Tallos de tule que crecen en el condado de Sonoma, ejemplo de material vegetal utilizado para techumbres y esteras.

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

Los miwok de la costa — cómo construían la vivienda kotcha con sauce y tule

Costa de Marin y del sur de Sonoma

Entre los miwok de la costa, una pequeña vivienda familiar recibía el nombre de kotcha. Protegía a las personas del mal tiempo y servía como lugar para dormir. Los materiales dependían de lo que creciera en las proximidades. Donde había grandes secuoyas se utilizaban tiras anchas de corteza. En la zona de Point Reyes, donde podía no haber corteza de secuoya disponible, se construían casas con varas de sauce y tule, una planta de humedal.

ARMAZÓN DE SAUCE

Para la estructura se recogían largas varas de sauce. Con ellas se levantaba el armazón de una vivienda pequeña. Se quitaba la corteza de las varas y las uniones se fijaban con ataduras vegetales. Así se obtenía una base que podía cubrirse con largos tallos de plantas de humedal.

RECOLECCIÓN DEL TULE

El tule crecía junto al agua, en terrenos pantanosos y a lo largo de las orillas poco profundas. Sus tallos largos se recolectaban en los humedales cercanos y se transportaban hasta la casa en construcción. Una vez colocados sobre el armazón, formaban la cubierta exterior contra el viento y la lluvia.



Viviendas reconstruidas de los miwok costeros en Olompali State Historic Park. Vista general, no una secuencia de construcción de una kotcha de tule.

Sarah Stierch (Missvain). CC0 1.0. Wikimedia Commons .

CÓMO SE LEVANTABA UNA KOTCHA

1. Se elegía el emplazamiento de una pequeña vivienda familiar y se delimitaba el espacio que habría que cubrir con el techo.
2. Con varas de sauce se construía el armazón que daba forma a la futura casa.
3. Se quitaba la corteza de las varas y se ataban entre sí.
4. Los tallos de tule recogidos en los humedales se colocaban sobre la estructura y se iban cerrando las paredes.
5. La cubierta vegetal se hacía espesa. Para protegerse de las lluvias invernales, en algunos lugares alcanzaba los dos pies de grosor, unos 60 centímetros.
6. Se dejaba una entrada en la cubierta para poder acceder al interior.
7. El espacio interior se destinaba al descanso nocturno. En las kotcha de los miwok costeros se conocen suelos de tierra ligeramente hundidos, cubiertos con esteras tejidas de tule y pieles.

OTRA VARIANTE: LA CASA DE CORTEZA

En los bosques cercanos a la costa, los miwok también construían kotcha con un armazón de sólidas varas de abeto de Douglas. Estas se ataban con lianas y las paredes exteriores y el techo se cubrían con grandes tiras de corteza de secuoya. Dentro se extendían esteras suaves y pieles sobre el suelo de tierra.

La forma de la vivienda siempre estaba relacionada con la naturaleza que rodeaba al poblado: sauce y tule en las zonas pantanosas, corteza y varas de madera resistente en el bosque.

En Olompali State Historic Park pueden verse viviendas reconstruidas de los miwok de la costa, cubiertas con materiales vegetales. Una fotografía contemporánea permite observar su silueta y la capa exterior de tule.

FUENTE HISTÓRICA

National Park Service, «Guide to the Miwok Village: Kule Loklo», secciones «Tule House» y «Redwood Bark House» — https://npshistory.com/publications/pore/brochures/miwok-village.pdf. Fotografía: Sarah Stierch, Olompali State Historic Park, 2016 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Miwok_dwellings.jpg.

Los miwok de Sierra Nevada — una casa cónica de corteza sin poste central

Umū'tca, Sierra Nevada

En las regiones montañosas de California, los miwok construían viviendas cónicas con grandes planchas de corteza. Se ha conservado el nombre umū'tca para uno de esos tipos de casa. Su particularidad era que la propia corteza podía formar a la vez las paredes y el techo: las grandes piezas se colocaban inclinadas unas contra otras y mantenían la forma sin necesidad de una vara central.

Material principal. En la etnografía de Barrett y Gifford se menciona especialmente la corteza del cedro de incienso de California, cuyo nombre científico actual es Calocedrus decurrens. En diferentes zonas de altitud también se utilizaba la corteza de pinos y secuoyas gigantes. Se obtenía de árboles ya muertos: grandes capas desprendidas proporcionaban planchas naturales listas para usar.

Aspecto de la casa. Era un cono de suelo circular de tierra. Para estas viviendas de montaña, los etnógrafos indican un diámetro aproximado de entre 8 y 15 pies, es decir, de 2,4 a 4,6 metros. La entrada se encontraba directamente en la pared inclinada. A veces se añadían agujas de pino en el interior y se amontonaba tierra en la parte baja exterior.



Reconstrucción de una vivienda de corteza de los miwok de Sierra Nevada en Yosemite Village.

Almonroth. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

CÓMO SE MONTABA LA CASA

1. Planchas de corteza. Se elegían piezas largas y anchas, suficientemente rígidas para sostenerse inclinadas. Se apreciaban especialmente las grandes capas del cedro de incienso, de corteza gruesa y fibrosa.
2. Círculo en el suelo. El espacio de la futura vivienda era redondo. Se colocaban las planchas grandes a lo largo de su borde, dejando libre el lugar previsto para la entrada.
3. Primer cono. Cada plancha se inclinaba con su extremo superior hacia el centro de la futura casa. Las partes altas se apoyaban unas en otras. Así se formaba un cono autoportante, sin armazón independiente ni poste central.
4. Solapamiento de las juntas. Sobre las uniones entre las primeras planchas se colocaban nuevas piezas de corteza. Las capas sucesivas cubrían los huecos que dejaban las anteriores. Según la descripción histórica, en las juntas llegaban a superponerse tres o cuatro espesores de corteza. Precisamente ese solapamiento hacía más cerrada la cubierta durante la lluvia.
5. Plancha de entrada. En uno de los lados inclinados se dejaba una abertura. Delante se conservaba una pieza grande de corteza separada. Para cerrar la entrada, se apoyaba esta plancha sobre el hueco; no existía un marco de puerta específico.
6. Parte inferior. En algunas variantes se echaba tierra alrededor de la base. El borde inferior de la corteza quedaba rodeado por un pequeño terraplén. El suelo interior podía permanecer descubierto o cubrirse con una estera.
7. Lecho en el suelo. Para dormir, los miwok extendían primero agujas de pino y sobre ellas colocaban esteras o pieles. A veces un pequeño montón de agujas servía de almohada. Así, los materiales naturales se empleaban tanto para el propio techo como para preparar el lugar de descanso.

DIFERENCIA RESPECTO A UNA CASA DE RAMAS

Los miwok conocían otro tipo de vivienda: un armazón cónico de varas cubierto por hierba, matorral o tule, colocando la vegetación por hileras y atándola con sarmientos de vid silvestre. En la casa de grandes planchas de corteza, ese armazón y sus ataduras no eran imprescindibles.

Hoy se puede ver una reconstrucción de una vivienda semejante de corteza en Yosemite Village. En una fotografía histórica de Eadweard Muybridge de 1872 aparecen miwok junto a una construcción de corteza cerca del río Merced.

FUENTE HISTÓRICA

S. A. Barrett & E. W. Gifford, «Miwok Material Culture», sección Dwellings (1933) — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.



Fotografía histórica de personas miwok junto a una vivienda hecha de corteza.

Eadweard Muybridge. Public domain (pre-1931). Wikimedia Commons .

Los miwok centrales — la vivienda portátil tcaama hecha con esteras de tule

Cómo las esteras de tule se convertían en una casa cónica

En las estribaciones de Sierra Nevada, los miwok centrales conocían un tipo especial de vivienda portátil: la tcaama. A diferencia de las casas hechas con pesadas planchas de corteza, sus principales piezas transportables eran esteras elaboradas con tule, una planta de humedal. Otra estera independiente cubría la entrada.

Conocemos la estructura de la tcaama gracias a la descripción etnográfica de Samuel Barrett y Edward Gifford, publicada en 1933. Los investigadores registraron el nombre de la vivienda, su forma, sus materiales y una característica importante: las esteras estaban sujetas a palos para poder enrollarlas y llevarlas de un lugar a otro.

MATERIALES

Tule. Nombre colectivo de plantas de humedal con tallos largos que se utilizaban para fabricar grandes esteras flexibles. Estos paños no servían solamente de lecho: también cubrían los laterales de la vivienda.



Tallos naturales de tule en el condado de Sonoma, una de las plantas utilizadas para techumbres y esteras.

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

Palos. Formaban parte de la sujeción de las esteras. Ayudaban a enrollar las piezas vegetales y transportarlas. La fuente no especifica el número exacto de palos ni el esquema de sus uniones.

Estera de entrada. Un paño separado de tule con el que se tapaba la abertura.

ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA PORTÁTIL

1. La casa tenía forma cónica. Su cubierta exterior estaba compuesta por esteras de tule.
2. Los paños estaban unidos a palos, de modo que cada parte podía convertirse en un rollo transportable.
3. Se dejaba una entrada en el costado del cono y se cerraba con una estera independiente.
4. Al trasladar la vivienda, los paños vegetales podían enrollarse junto con sus palos sujetos y luego desplegarse en el siguiente campamento.

La posibilidad de enrollar las partes de la cubierta era precisamente lo que distinguía la tcaama de una casa que debía reconstruirse cada vez con materiales grandes y difíciles de mover.

DÓNDE SE UTILIZABA LA TCAAMA

Barrett y Gifford relacionaron esta vivienda con los miwok centrales y con lugares situados por debajo de los 1.500 pies sobre el nivel del mar, unos 460 metros. Se trata de áreas de estribaciones y tierras bajas donde crecían las plantas de humedal adecuadas.

Los miwok también tenían otros tipos de refugio estival: cobertizos abiertos de ramas y hierba y, en los bosques de montaña, viviendas cónicas de corteza. Sin embargo, la tcaama se distinguía por su cubierta de esteras enrollables y su puerta hecha de una estera.

FUENTE HISTÓRICA

S. A. Barrett y E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sección Dwellings — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Los payómkawichum — tres tipos de vivienda kíicha de sauce, corteza y tule

Pueblo luiseño, valle de Temecula y montañas del sur de California

La tribu Pechanga conserva una descripción de las viviendas tradicionales de los payómkawichum, también llamados luiseños. Se denominaban kíicha. Servían principalmente para dormir y refugiarse del mal tiempo. La mayor parte de las demás actividades cotidianas se realizaban fuera. Las casas podían ser redondeadas, abovedadas o cónicas, pero su construcción dependía de las plantas presentes en cada lugar: sauce, corteza de cedro o tule de los humedales.

Tiempo de construcción. Según la descripción publicada por la tribu, levantar una kíicha nueva solía llevar varios días. Cuando la casa se deterioraba, se reparaba; por eso una vivienda bien construida podía durar años.

PRIMER TIPO — ŞAXÁATAL KÍICHA, CASA DE SAUCE

En el valle de Temecula, los sauces crecían junto a los cursos de agua y eran un material de construcción habitual. Estas casas tenían un armazón doble de ramas de sauce.



Sauce nativo de California, ejemplo de ramas flexibles utilizadas para armazones. La fotografía no representa una casa kíicha.

Jim Morefield. CC BY-SA 2.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

1. Base. Se excavaba una depresión circular poco profunda, de aproximadamente uno a dos pies, unos 30–60 centímetros. Así se nivelaba el suelo de tierra.
2. Armazón doble. Con varas de sauce se formaban dos hileras de soportes. Entre ellas se dejaba un espacio en el que podían colocarse ramas más pequeñas.
3. Relleno. En el espacio entre las dos capas del armazón se introducían apretadamente ramas y varas de sauce con sus hojas. De este modo se formaba una pared vegetal.
4. Techo y emplazamiento. Las casas de sauce solían situarse en pequeñas pendientes, donde el agua de lluvia descendía siguiendo el relieve. La forma de la vivienda seguía siendo redondeada.

SEGUNDO TIPO — ’ÉESATAL KÍICHA, CASA DE CORTEZA DE CEDRO

En las montañas, los payómkawichum utilizaban grandes planchas de corteza de cedro obtenidas de árboles muertos. También levantaban estas casas sobre una depresión circular poco profunda, pero, a diferencia de la casa de sauce, la cubierta estaba hecha con amplias planchas de madera.

1. Postes verticales. Sobre la base se instalaba una estructura de varas que sostenía las planchas de corteza.
2. Primera capa. Las planchas anchas de corteza de cedro se colocaban sobre el armazón.
3. Solapamiento. Encima se añadían otras planchas, de modo que cubrieran las juntas. La descripción tribal menciona tres o cuatro capas de corteza. Ese solapamiento protegía del viento, la lluvia y la nieve.

TERCER TIPO — PIVÉESATAL KÍICHA, CASA DE TULE

Donde había lagos y ríos cercanos se recolectaban tallos largos del tule de los humedales. Para este tipo de casa se cubría un armazón de sauce con tallos frescos de tule.

1. Base de sauce. Con ramas flexibles se creaba la forma de la vivienda.

2. Tule fresco. Se doblaban los tallos verdes y largos, se colocaban sobre la estructura y se ataban al armazón.
3. Techumbre. Los tallos sujetos entre sí formaban una capa exterior que desviaba el agua de lluvia. Esta casa se utilizaba especialmente durante la primavera y el verano, pues resultaba más fresca por dentro en los días calurosos.

CÓMO DORMÍAN EN LOS TRES TIPOS DE CASA

El suelo se cubría con esteras vegetales de juncus o tule. También se utilizaban pieles y mantas de pelo como cubierta adicional. Para cerrar la entrada se usaba una estera o una piel situada en el hueco y que se apartaba al pasar.



Primer plano de la corteza de Calocedrus decurrens como ilustración botánica. En el artículo payomkawichum sobre las casas kíicha, esta imagen no muestra su construcción ni confirma qué especie de corteza se utilizó en una vivienda concreta.

Gmihail. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

Los tres tipos de kíicha muestran soluciones distintas para una misma necesidad. Cerca de los arroyos, la casa se construía con sauce; en las montañas, con un techo de cedro de varias capas; y junto a los lagos, con una cubierta flexible de tule.

FUENTE TRIBAL

Pechanga Band of Indians, «Traditional Homes» — https://www.pechanga-nsn.gov/index.php/culture/customs-and-traditions/traditional-homes.



Tallos naturales de tule en el condado de Sonoma, una de las plantas utilizadas para techumbres y esteras.

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

Los miwok — refugios estivales de sombra hechos con varas, hierba y ramas

Cobertizos abiertos para trabajar, descansar y dormir

Cuando llegaba el verano caluroso y seco a California central, los miwok no siempre necesitaban paredes compactas. En los campamentos estacionales levantaban cobertizos ligeros bajo los cuales podían descansar de día y dormir por la noche. La cubierta vegetal proyectaba sombra y el aire circulaba libremente a través de ella.

Samuel Barrett y Edward Gifford conservaron en «Miwok Material Culture» (1933) varios nombres locales de estos refugios: wo’lle entre los miwok de las tierras bajas, ko’llī entre los del norte y mole entre los centrales.

DOS FORMAS DE SOMBRA ESTIVAL

Una variante consistía en un sencillo armazón cónico de varas con cubierta vegetal. Otra era rectangular, con la parte superior casi plana. Ambas eran construcciones ligeras, no diseñadas para soportar un techo pesado de tierra.



Vid silvestre de California, ejemplo de una trepadora local. La fotografía muestra la planta, no un cobertizo miwok.

S. Rae / Flickr. CC BY 2.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

El cobertizo de techo plano resultaba especialmente apropiado para un campamento estival abierto. Durante el día era un lugar cómodo para trabajar y descansar; por la noche también se podía dormir debajo. El mismo espacio se utilizaba de distintas maneras a lo largo del día.

DE QUÉ ESTABA HECHA LA CUBIERTA

Varas. Los soportes de madera definían la forma: un cono o una estructura rectangular abierta.

Matorral, hierba y tule. Estas plantas constituían la cubierta superior. Según el lugar se podían utilizar tallos largos de humedal, hierba seca o ramas.



Tallos naturales de tule en el condado de Sonoma, una de las plantas utilizadas para techumbres y esteras.

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

Vid flexible. La descripción etnográfica menciona expresamente los sarmientos de vid silvestre, utilizados para sujetar el material vegetal al armazón.

CÓMO SE PREPARABA ESTA SOMBRA

1. Se levantaban las varas para formar un cobertizo cónico o de techo plano.
2. Sobre el armazón se colocaban las partes vegetales. En la descripción de la construcción cónica se mencionan hileras de cubierta superpuestas.
3. Las plantas se ataban con sarmientos flexibles de vid, que las mantenían sobre las varas.
4. En el verano seco, la cubierta se hacía relativamente suelta. El aire podía pasar a través de ella mientras debajo se conservaba la sombra.
5. El espacio bajo la capa vegetal superior permanecía abierto para las actividades cotidianas y el descanso nocturno.

Lo importante no era el peso de los materiales, sino la combinación de sombra y circulación de aire. Este cobertizo se diferenciaba de las casas invernales de tierra o corteza, que protegían del frío y el mal tiempo.

CUÁNDO SE INSTALABAN LOS COBERTIZOS

Los etnógrafos vincularon estas construcciones con la estación estival cálida y seca y con los campamentos temporales de verano. En esa época, los miwok podían preferir una sombra ligera a una vivienda cerrada más densa.

Las fuentes históricas también describen la vida cotidiana bajo estos cobertizos: mujeres y niños trabajaban o descansaban a la sombra durante el día; por la noche el mismo lugar se convertía en zona de dormir.

FUENTE

S. A. Barrett y E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sección Dwellings — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Los chemehuevi — una casa de verano abierta con techo vegetal

Cómo se construía una amplia sombra en el desierto

Alrededor de 1900, el fotógrafo Charles Chester Pierce retrató una casa de verano del pueblo chemehuevi. La fotografía conserva la imagen de un gran cobertizo de varas de madera bajo cuyo techo descansaban las personas durante las horas de calor.

La casa no se parece a una pequeña vivienda invernal cerrada. Su techo se extiende ampliamente sobre el terreno, pero los costados permanecen abiertos. Debajo del cobertizo, el aire circula libremente por todo el espacio.

PARTES DE LA CASA DE VERANO

Soportes. Altas varas de madera sostenían el techo. En la fotografía histórica pueden verse los postes que separan el espacio sombreado del terreno desértico abierto.



Fotografía histórica auténtica de un cobertizo abierto de verano con techo de materiales vegetales.

Charles C. Pierce. Public domain (US). Wikimedia Commons .

Base de la cubierta. Sobre los postes se extendían elementos de madera en los que descansaba la cobertura exterior. Formaban una base superior resistente para el cobertizo.

Cubierta vegetal. Encima de las piezas de madera se disponían largos tallos, colocados unos junto a otros. Producían una sombra densa bajo el techo. La fotografía no permite identificar la especie vegetal utilizada para esa cubierta.

Espacio de descanso. En un lado, bajo el cobertizo, una mujer está acostada directamente sobre el suelo. En el otro, dos hombres descansan sobre maderos labrados. Junto a uno de los postes hay una mesa con objetos cotidianos y mantas apilados.

Construcción cercana. En el fondo se ve otra casita más pequeña, hecha de palos y ramas, también cubierta con un techo vegetal. En un mismo campamento convivían estructuras de diferentes dimensiones.

PARA QUÉ SE UTILIZABA

El amplio techo de vegetación proporcionaba sombra a quienes descansaban, se sentaban o realizaban actividades al aire libre. No eran necesarias paredes continuas para proteger ese espacio del sol estival.

La fotografía de Pierce muestra tanto la casa como el espacio que hay debajo: los soportes, la base de madera del techo, la capa vegetal superior y las personas descansando a la sombra. Esta vivienda se utilizaba como un espacio abierto de descanso durante el verano.

FOTOGRAFÍA HISTÓRICA

Charles C. Pierce, «Chemehuevi Indian summer house», hacia 1900, California Historical Society Collection, CHS-3515 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chemehuevi_Indian_summer_house,_ca.1900_(CHS-3515).jpg.

Los tachi-yokuts — gran casa oval de sauce y esteras de tule

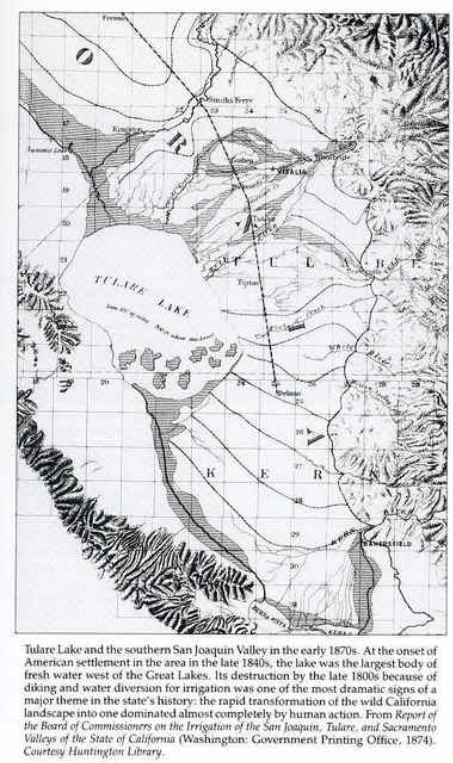
Registro histórico junto al lago Tulare, 1903

El 4 de junio de 1903, el naturalista y etnógrafo Clinton Hart Merriam visitó un asentamiento tachi-yokuts situado aproximadamente a seis millas al sureste de Lemoore, California. Entre las pequeñas viviendas observó grandes casas ovaladas cubiertas con paños de tule, una alta planta de humedal que crecía alrededor del lago Tulare.

Una de aquellas casas medía aproximadamente entre 35 y 40 pies de largo, unos 10,7–12,2 metros. Merriam estimó su altura en unos 8 pies, o 2,4 metros. Por su tamaño y amplio espacio interior compartido, esta vivienda se distinguía de los pequeños refugios transportables.

ARMAZÓN DE SAUCE

La base era una estructura de madera hecha con varas de sauce. Los tallos largos y flexibles definían el contorno ovalado y sostenían la cobertura formada por grandes esteras.



Tulare Lake and the southern San Joaquin Valley in the early 1870s. At the onset of American settlement in the area in the late 1840s, the lake was the largest body of fresh water west of the Great Lakes. Its destruction by the late 1800s because of diking and water diversion for irrigation was one of the most dramatic signs of a major theme in the state's history: the rapid transformation of the wild California landscape into one dominated almost completely by human action. From *Report of the Board of Commissioners on the Irrigation of the San Joaquin, Tulare, and Sacramento Valleys of the State of California* (Washington: Government Printing Office, 1874). *Courtesy Huntington Library.*

Mapa histórico del lago Tulare y sus ríos, que ilustra la geografía de los poblados tachi. No muestra una vivienda ni una obra de construcción.

Board of Commissioners on Irrigation of San Joaquin, Tulare, Sacramento Valleys / US Government Printing Office. Public Domain (1874, U.S. Government Printing Office). Wikimedia Commons .

En la parte superior de la vivienda se dejaba una abertura ovalada, estrecha y longitudinal, por la que salía el humo de los fuegos encendidos dentro. Merriam señaló expresamente esa característica de la forma de la casa.

GRANDES PAÑOS DE TULE

Los laterales y la parte superior se cerraban con esteras. Según el investigador, algunos paños tenían una altura de entre 12 y 15 pies, aproximadamente 3,7–4,6 metros. Cubrían una parte considerable de las paredes y los lados inclinados del techo.

Las esteras no se tejían como una cesta corriente. Los tallos redondos de tule se disponían en paralelo, uno junto a otro, y se unían con cordones a intervalos cortos. Estas ataduras formaban un gran paño flexible.



Tallos naturales de tule en el condado de Sonoma, una de las plantas utilizadas para techumbres y esteras.

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

CÓMO SE FORMABA LA VIVIENDA

1. La forma de la casa venía dada por un armazón ovalado y alargado de varas de sauce.
2. Por separado se elaboraban anchas cubiertas de tule: los tallos se colocaban uno junto a otro y se ataban repetidamente en sentido transversal.
3. Los paños terminados se colocaban sobre las varas para cubrir una gran superficie de las paredes laterales y del techo.
4. En la parte superior se mantenía una abertura larga y estrecha para que saliera el humo.
5. Sobre el suelo de tierra se extendían otras esteras en las que se dormía de noche y se permanecía sentado durante el día.

En este relato, las etapas se presentan en un orden comprensible a partir de los materiales y las partes de la casa descritos. Merriam no registró un calendario completo del trabajo de los constructores ni el número exacto de varas usadas en cada vivienda.

DENTRO DE LA GRAN CASA

Merriam observó esteras vegetales extendidas sobre el suelo. Servían tanto de lechos para dormir como de lugares donde sentarse durante el día. Los tachi fabricaban grandes paños para cubrir el techo y esteras independientes para el uso doméstico.

Los humedales cercanos proporcionaban largos tallos de tule, y los sauces locales, varas flexibles. Estos dos materiales naturales definían el aspecto de la vivienda ovalada junto al lago Tulare.

FUENTE HISTÓRICA

C. Hart Merriam, «Field Work Among Yokuts Tribes, 1902–1904», anotación del 4 de junio de 1903, página impresa 404 y siguientes — https://digicoll.lib.berkeley.edu/nanna/record/84252/files/ucas068-003.pdf?registerDownload=1&version=1&withMetadata=0&withWatermark=0.

Los cahuilla de las montañas — cómo construían la casa samat con varas, sauce, yuca y tule

Sur de California, poblados montañosos cahuilla

En los asentamientos de montaña de los cahuilla había casas llamadas samat, viviendas de base rectangular, postes de madera y techo vegetal. Una de las descripciones más detalladas de su construcción fue registrada a finales del siglo XIX y publicada en 1900. En ella se conservan no solo los nombres de las plantas, sino también la longitud de las varas, la disposición de los postes y las distancias entre los elementos del techo.

Materiales utilizados. Varas resistentes de o-ot, un arbusto local del género Adenostoma que crecía en grandes matas por las laderas montañosas. Para las partes más pesadas también se utilizaba madera de manzanita grande y roble. Las piezas se unían con hojas frescas y flexibles de yuca. Para las paredes se empleaban ramas de sauce y para la cubierta, tule de los humedales, hierbas locales y carrizos.

Aspecto del samat. La base podía medir alrededor de 12 por 18 pies, es decir, aproximadamente 3,7 por 5,5 metros. La parte central elevada del techo descansaba en dos postes; en las esquinas había postes más bajos. Una viga longitudinal y soportes laterales definían la inclinación de la cubierta.



Vista histórica de viviendas del pueblo Agua Caliente en Warner’s Ranch, hacia 1898–1900. No está confirmado que las casas de la imagen sean del tipo montañés samat.

Charles C. Pierce / California Historical Society CHS-547. Public Domain US. Wikimedia Commons .

SECUENCIA DE CONSTRUCCIÓN

1. Lugar y dimensiones. Se marcaba un rectángulo en el terreno elegido para la futura vivienda. Los cahuilla de las montañas preferían pequeñas elevaciones y pendientes suaves cerca de los valles.
2. Seis postes principales. En las cuatro esquinas se colocaban varas gruesas con bifurcaciones naturales en sus extremos. Sobresalían unos cuatro pies sobre el suelo, aproximadamente 1,2 metros. En el centro de cada extremo del rectángulo se instalaba otro poste bifurcado, más alto, de unos ocho o nueve pies, es decir, 2,4–2,7 metros. A veces se añadía un séptimo poste junto al delantero para formar el borde de la entrada.
3. Tres vigas longitudinales. Entre las horquillas se colocaban tres varas largas: una viga superior a lo largo del centro y dos soportes laterales. Las propias bifurcaciones de la madera sostenían los extremos de las vigas.
4. Cabios inclinados. Desde la viga longitudinal superior hacia las laterales se colocaban las varas del techo. Sobre ellas, paralelas a la cumbrera, se disponían ramas más finas cada seis u ocho pulgadas, aproximadamente cada 15–20 centímetros.
5. Ataduras de yuca. Todas las piezas del techo se sujetaban con hojas de yuca frescas y flexibles. Con ellas se elaboraban las ataduras vegetales que mantenían unidos los travesaños, los cabios y las vigas.
6. Paredes de sauce. Se clavaban estacas adicionales en el suelo a lo largo de los laterales. Entre ellas se entretejían apretadamente ramas de sauce. Los cahuilla llamaban sak-hat al sauce. En algunos lugares, los espacios entre las ramas se rellenaban con tierra húmeda o arcilla.
7. Cubierta vegetal. Los tallos de tule se disponían en haces planos sobre el techo inclinado. Después se colocaban varas delgadas transversalmente sobre los haces para sujetar las plantas y se ataban esos travesaños con tiras de hojas de yuca. En las montañas también se empleaban hierbas altas y carrizos.
8. Entrada ki-mil. En uno de los extremos se dejaba una abertura de aproximadamente 1,4–1,5 metros de alto y 60–90 centímetros de ancho. Por encima se fijaba un travesaño resistente de madera. Por la noche, la

entrada podía cerrarse con una pantalla sencilla de varas, sostenida mediante un puntal o piedras.

9. Suelo de tierra. La superficie interior se rebajaba ligeramente y después se apisonaba. A veces se levantaba un pequeño caballón de tierra alrededor de la base exterior. Cerca de la viga superior se dejaba una abertura en el techo para la salida del humo.
10. Lugar para dormir. En el interior se dormía sobre mantas y pieles extendidas encima del suelo de tierra. En algunas casas, junto a las paredes, se preparaban lechos elevados con varas de madera.

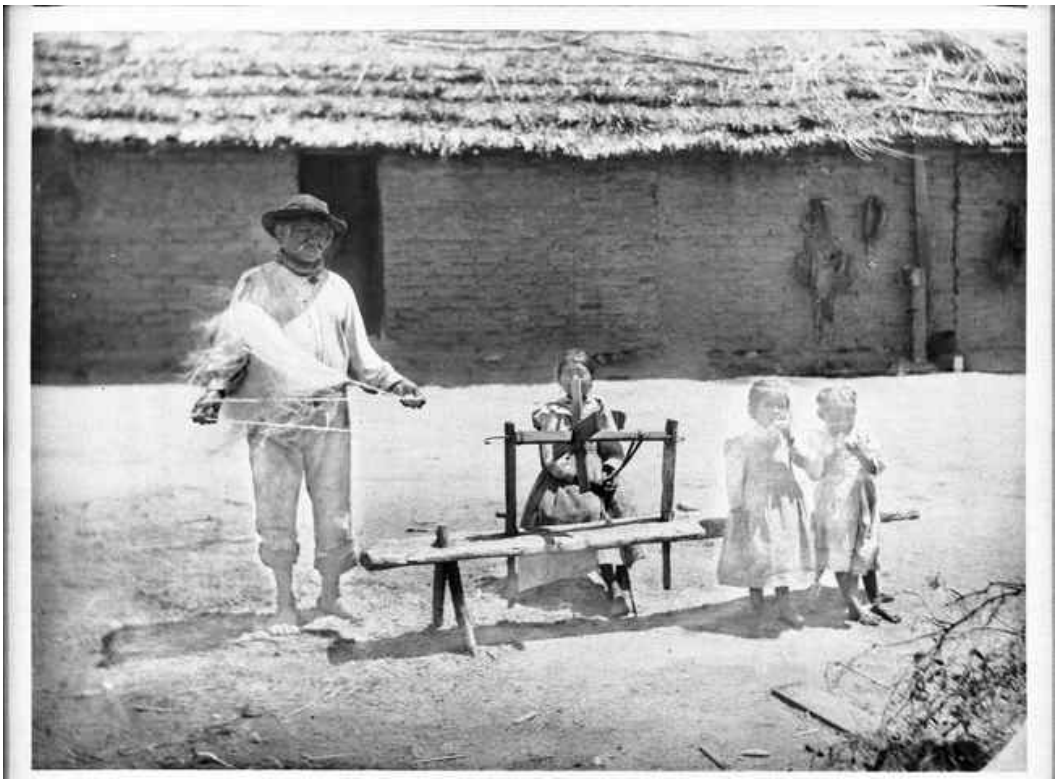
QUÉ HACÍAN EN VERANO

Durante la estación calurosa, los cahuilla utilizaban otros cobertizos abiertos llamados táish-kish-lu. Eran cuadrados y tenían una parte superior casi plana. Sus varas ligeras se ataban con partes de yuca, y el techo y los laterales se cubrían con ramas de sauce. Debajo se descansaba y se realizaban tareas domésticas de día; el aire circulaba libremente entre las ramas.

Así, en un mismo asentamiento podía haber una vivienda más cerrada para el tiempo fresco y una sombra vegetal abierta para los meses de calor.

FUENTE HISTÓRICA

David Prescott Barrows, «The Ethno-Botany of the Coahuilla Indians of Southern California» (1900), capítulo III, «Houses and House-Building», pp. 35–40 — https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/The_ethno-botany_of_the_Coahuilla_Indians_of_Southern_California_%28IA_ethnobotany00barrrich%29.pdf.



Simon Cibinoat, de Agua Caliente, retorciendo fibras de yuca para producir hilo.

George Wharton James, CHS-3831. Public domain US. Wikimedia Commons .

Los cahuilla — la casa circular kish de ramas de sauce curvadas

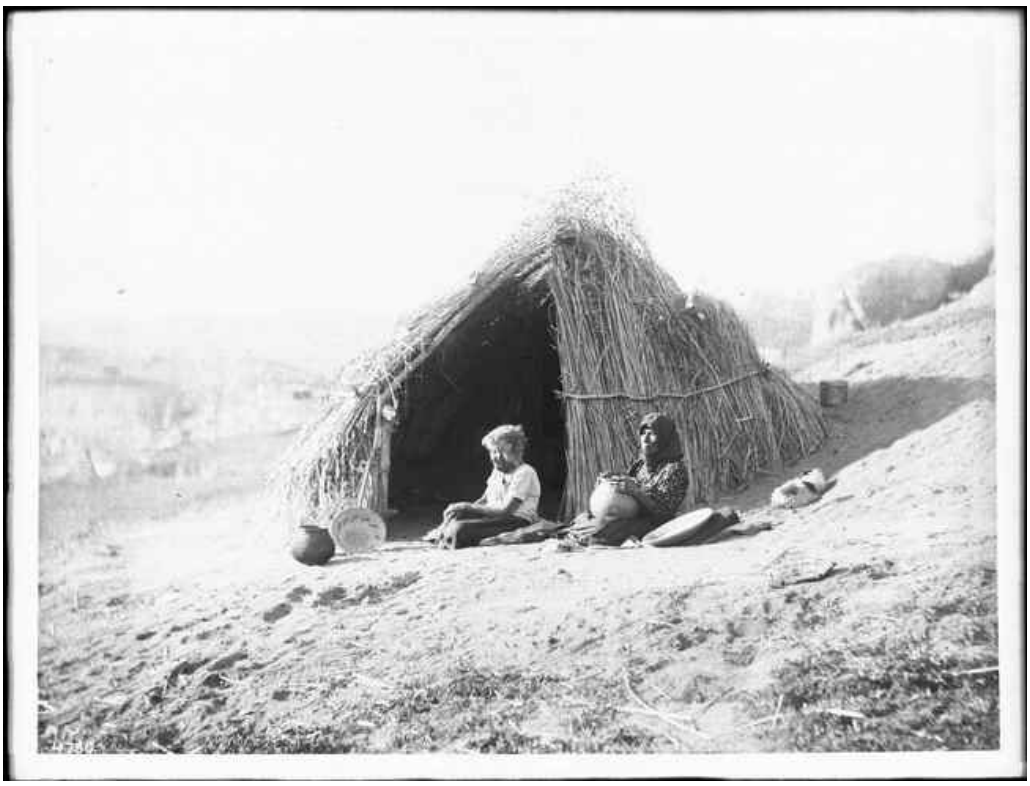
Techo de tule y hojas de palmera

En los asentamientos desérticos del sur de California, los cahuilla construían casas redondeadas llamadas kish. El techo comenzaba casi al nivel del suelo y se elevaba en forma de cúpula sobre el espacio habitado. En lugar de troncos largos y muros de piedra, utilizaban ramas flexibles y plantas que crecían cerca del agua.

Algunas kish alcanzaban entre 15 y 20 pies de diámetro, unos 4,5–6 metros. En el interior había un suelo de tierra, un lugar para el hogar de fuego y un espacio donde la familia descansaba y dormía.

DE QUÉ ESTABA HECHA LA CASA

La estructura principal se componía de ramas largas de sauce. Se curvaban para formar un armazón redondeado. Por fuera se colocaba la cubierta vegetal disponible: tallos largos de tule de los humedales, hojas de palmeras de abanico u otras plantas locales. Con el tule también se tejían esteras para el suelo y la entrada.



Dos mujeres cahuilla delante de una auténtica vivienda circular kish.

George Wharton James, CHS-4750. Public domain US. Wikimedia Commons .

CÓMO SE CONSTRUÍA LA KISH ABOVEDADA

1. Se elegía una superficie llana y se delimitaba el espacio circular destinado a la vivienda.
2. Las ramas largas y flexibles de sauce se doblaban hacia el interior para formar una cúpula sobre la superficie elegida.

3. Sobre el armazón de ramas se colocaba una cubierta vegetal. Cerca de los humedales se utilizaba tule, mientras que en las zonas de oasis de palmeras había grandes hojas de abanico disponibles.
4. En la parte delantera se dejaba una entrada que podía cerrarse mediante una estera de tule.
5. En la parte más alta del techo se mantenía una abertura para que saliera el humo del hogar situado en el centro del suelo de tierra.
6. En el interior se extendían esteras de tule. Cubrían el suelo y servían para sentarse y descansar.

CÓMO ERA UNA CASA REAL

Hacia 1900, el fotógrafo George Wharton James retrató a dos mujeres cahuilla delante de su vivienda kish. Detrás de ellas se alza en la imagen una cúpula redondeada y compacta, cubierta de vegetación. Las mujeres están sentadas sobre mantas y cerca de ellas hay cestas y recipientes de barro.

Los cahuilla de las montañas también tenían otros tipos de vivienda: casas rectangulares samat hechas con postes altos. La kish circular era una construcción diferente: no se basaba en paredes rectas y una viga longitudinal, sino en ramas de sauce curvadas.

FUENTES

«The Cahuilla Indians», California State University, San Bernardino, sección «Shelter» — https://www.csusb.edu/sites/default/files/Unit_3.2_Cahuilla_Student_Reader.pdf; Santa Rosa Band of Cahuilla Indians, «Culture» — https://new.santarosacahuilla-nsn.gov/culture.html. Fotografía histórica: George Wharton James, CHS-4750 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coahuilla_Indian_women_in_front_of_their_%22kish%22_California,_ca.1900_(CHS-4750).jpg.

Descanso

Los miwok de Sierra Nevada — cómo preparaban un lecho de agujas de pino

Dormir sobre el suelo de tierra en las viviendas de montaña de California

En los poblados forestales de Sierra Nevada, los miwok preparaban lugares para dormir con materiales naturales. Su base no era una cama de madera, sino el suelo de tierra de la vivienda, cubierto con agujas de pino. Encima se extendía una estera o una manta. Este lecho formaba parte de la organización cotidiana de la casa.

DE QUÉ SE COMPONÍA EL LECHO

Agujas de pino. El libro «Miwok Material Culture», de 1933, describe las acículas de dos pinos: Digger pine (pino de Sabin) y Western yellow pine (pino amarillo, Pinus ponderosa). Las agujas se colocaban sobre el suelo de tierra, formando una capa intermedia entre este y la ropa de cama superior.

Estera. Sobre la capa de agujas se extendían esteras. Los etnógrafos también registraron el uso de pieles como cubierta de cama. Las agujas quedaban debajo y la persona se acostaba sobre la cobertura situada encima.



Agujas largas del pino ponderosa, empleadas como parte del lecho por los miwok.

Forest & Kim Starr. CC BY 3.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

Almohada. A veces se reunía un pequeño montón de agujas para apoyar la cabeza. En otras ocasiones se utilizaba en su lugar una manta de piel de coyote enrollada.

CÓMO SE ORGANIZABA EL LUGAR PARA DORMIR

1. Dentro de la vivienda había un suelo de tierra. En el lugar destinado al descanso se distribuían agujas de pino.
2. Encima de las agujas se extendía una estera u otra cubierta de cama. Se dormía directamente sobre esta capa superior.
3. Cerca de la cabecera, cuando era necesario, se hacía una pequeña almohada con las mismas agujas.

No todos los lugares para dormir estaban directamente sobre el suelo. Para algunas personas se construía una plataforma elevada con varas de sauce u otra madera. Según el registro de los etnógrafos, estas camas se alzaban entre 15 y 18 pulgadas sobre el suelo, aproximadamente 38–46 centímetros. Era una variante aparte y menos habitual.

Los materiales naturales se relacionaban con la propia vivienda: las grandes planchas de corteza servían para las paredes y el techo, mientras que las agujas de los pinos locales formaban la capa inferior y mullida del lecho. La descripción histórica conserva ambas maneras de dormir: sobre el suelo o en una estructura de madera elevada.

FUENTE

S. A. Barrett y E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sección «Dwellings» — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Los kumeyaay — cómo dormían sobre esteras de tule dentro de la e’waa

Lechos vegetales dentro de la vivienda abovedada e’waa

En el sur de California, los kumeyaay construían casas abovedadas e’waa con ramas de sauce. Sobre la estructura flexible colocaban una cubierta vegetal y en el interior dejaban el suelo de tierra. Para dormir usaban esteras de tule, una planta de humedal, o mantas confeccionadas con pieles de conejo.

Así lo cuenta el manual didáctico «A Teacher’s Guide to Historical and Contemporary Kumeyaay Culture», elaborado por investigadores de San Diego State University con el apoyo de varias comunidades kumeyaay.

CÓMO ERA EL LUGAR PARA DORMIR

Dentro de la vivienda, una persona se acostaba sobre una estera vegetal extendida en el suelo. Encima tenía la estructura abovedada de sauce, cubierta por fuera con tallos de tule, hojas o matorral.



Tallos naturales de tule en el condado de Sonoma, una de las plantas utilizadas para techumbres y esteras.

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

El tule crecía en zonas húmedas, junto a cursos de agua y pantanos. Sus tallos largos tenían una forma apropiada para unirlos en grandes paños. Con el mismo material vegetal se cubrían las viviendas y se fabricaban esteras para acostarse.

DE QUÉ ESTABA HECHO EL LECHO

Capa vegetal. Una gran estera de tule separaba a la persona acostada del suelo desnudo de tierra.

Otra cubierta. La fuente menciona por separado mantas hechas con pieles de conejo. También se empleaban para dormir; según las circunstancias se utilizaban paños vegetales o pieles.

La casa alrededor del lecho. Las paredes y el techo de ramas de sauce y otras plantas creaban un espacio protegido. Se dejaba una entrada y en la parte superior de la vivienda podía haber una abertura para el humo.

QUÉ SABEMOS DE LAS PROPIAS ESTERAS

El manual histórico confirma expresamente que los kumeyaay dormían sobre esteras de tule. Sin embargo, la fuente no ofrece una secuencia detallada para tejerlas ni las dimensiones de los tallos, la anchura de la estera de dormir o el número de ataduras.

Por ello, el testimonio más sólido es la composición misma del lugar para dormir: suelo de tierra, estera de planta de humedal y vivienda abovedada alrededor.

Los kumeyaay vivían en diferentes zonas naturales, desde estribaciones más húmedas hasta regiones secas del sur de California. Allí donde crecía tule, sus tallos proporcionaban material para objetos cotidianos. Dentro de una e’waa podían convertirse en una cubierta vegetal suave sobre la que descansar durante la noche.

FUENTE HISTÓRICA

Geralyn M. Hoffman y Lynn H. Gamble, «A Teacher’s Guide to Historical and Contemporary Kumeyaay Culture» (2006), sección 1.5, Shelter, p. 9 — https://mtrp.org/wp-content/uploads/2024/08/kumeyaay_teachers_guide.pdf.

Los tachi-yokuts — cómo elaboraban grandes esteras de tule para dormir

Tallos de tule y cordones transversales junto al lago Tulare

A principios del siglo XX, Clinton Hart Merriam visitó un poblado tachi-yokuts cerca de Lemoore, California. El 4 de junio de 1903 observó grandes casas ovaladas cubiertas con tule y, dentro de ellas, esteras vegetales independientes sobre las que se dormía de noche y se permanecía sentado durante el día. Durante visitas posteriores, el investigador registró cómo unían los tallos para formar paños compactos.

El tule crecía en los humedales alrededor del lago Tulare. Sus largos tallos se usaban tanto para las paredes de las casas como para las esteras de dormir. No obstante, el uso determinaba la densidad del tejido: las esteras para el suelo tenían las uniones más próximas que algunas de las grandes cubiertas de las paredes.

DIMENSIONES DE LA ESTERA PARA DORMIR

Merriam anotó que los tamaños variaban, aunque eran frecuentes las esteras de unos seis pies de ancho y ocho de largo, aproximadamente 1,8 por 2,4 metros. Sobre un paño tan amplio se podía dormir y durante el día servía para sentarse.



Tallos naturales de tule en el condado de Sonoma, una de las plantas utilizadas para techumbres y esteras.

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

CÓMO SE UNÍAN LOS TALLOS

1. Los tallos largos y redondos de tule se disponían paralelos entre sí, formando el futuro paño ancho.
2. Se colocaban transversalmente dos hilos o cordones: uno pasaba por la cara delantera de los tallos y el otro por la posterior. Al unirlos, estos cordones rodeaban alternativamente los tallos vecinos.
3. Las siguientes ataduras transversales se repetían a lo largo de la estera. Para una cubierta de pared grande, Merriam registró distancias de unas diez pulgadas (25 centímetros). En las esteras para dormir y cubrir el suelo podían ser sensiblemente menores, de alrededor de cuatro pulgadas (10 centímetros).
4. Se tensaban los cordones para que los tallos largos quedaran muy juntos. Apenas se dejaban huecos entre las partes vegetales contiguas.
5. Se doblaban los extremos superiores e inferiores y se fijaban con una atadura transversal. A veces se hacía una orla trenzada en los costados.

Así se obtenía una gran superficie vegetal flexible. A diferencia de una cesta de paredes altas, la estera era plana y estaba destinada a colocarse sobre el suelo o a cubrir el armazón de una vivienda.

ESTERAS DENTRO DE LA CASA

Merriam anotó que algunos paños grandes de tule cubrían las varas de sauce de las viviendas ovaladas, mientras que otros se extendían directamente sobre el suelo de tierra. Estos últimos se utilizaban para dormir y sentarse. En una de sus observaciones, una mujer con su recién nacido permanecía sobre una de estas esteras.

Entre los materiales de Merriam también se conserva un esquema de cómo se ataban los tallos redondos, dibujado a partir de relatos y observaciones entre los tachi en 1904. Muestra la importancia de las frecuentes ataduras transversales durante la elaboración.



Tallos de Schoenoplectus acutus en una reserva de California. Ejemplo de tule, no de una estera para dormir ni de una botella de agua tachi.

Gordon Leppig and Andrea J. Pickart, U.S. Fish & Wildlife Service. Public Domain US, federal USFWS work. Wikimedia Commons .

FUENTE HISTÓRICA

C. Hart Merriam, «Field Work Among Yokuts Tribes, 1902–1904», notas de 1903–1904 publicadas en 1967, páginas impresas 404–408 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/84252.

Los kawaiisu — cómo se acomodaban para dormir en la casa invernal tomo kahni

Los pies hacia el centro de la casa y mantas para las noches frías

En las montañas de Tehachapi, las casas de invierno de los kawaiisu se llamaban tomo kahni. La descripción histórica conservada por California State Parks incluye un detalle especialmente preciso sobre el descanso: dentro de la vivienda, las personas se acostaban con los pies orientados hacia el centro.

La tomo kahni era una casa redondeada, parecida a una cesta invertida. Se cubría con ramas, matorral, corteza o esteras de tule. En el centro había un pequeño hogar rodeado de piedras, y en la parte superior del techo se dejaba una abertura para el humo.

CÓMO SE DISTRIBUÍAN DENTRO

Los lugares para dormir se disponían alrededor del espacio central. Quienes se acostaban a descansar orientaban los pies hacia el hogar. La fuente describe la orientación del cuerpo respecto al centro de la vivienda, no una única postura determinada para dormir.



Montañas Tehachapi, paisaje natural de la región kawaiisu. No es una fotografía de una casa tomo kahni.

Chevy111. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

Esta disposición estaba relacionada con la estructura de la propia casa: el espacio interior circular tenía un centro común. Las personas podían acomodarse a lo largo del borde exterior del recinto.

CON QUÉ SE CUBRÍAN

Para la estación fría, los kawaiisu elaboraban grandes mantas con pieles de conejo. Los materiales de California State Parks explican que las pieles se unían en un solo paño, con el que se envolvían por la noche. Ayudaba a conservar el calor en la época fría.

En invierno, el lugar para dormir se encontraba dentro de una casa vegetal cerrada. El techo se construía con ramas y matorral, y la cubierta exterior de corteza o esteras de tule contribuía a proteger el interior del mal tiempo. La entrada se cerraba con una estera suspendida.

EL CENTRO DE LA CASA

En el centro de la vivienda había un círculo de piedras alrededor del hogar. Sobre él se encontraba una abertura en el techo. Durante las noches frescas se podían calentar piedras en el hogar. Sin embargo, en el testimonio histórico sobre la posición de las personas dormidas, lo principal no es la manera de calentarse, sino su orientación concreta: los pies hacia el centro.

DÓNDE Y CUÁNDO

El testimonio se refiere a la vivienda invernal del pueblo kawaiisu en la región de Tehachapi. En verano se instalaban viviendas más abiertas y cobertizos de sombra, llamados hava kahni, cuya estructura difería de la casa de invierno más cerrada.

La descripción de la tomo kahni permite imaginar no solo la forma de la vivienda abovedada, sino también la distribución de las personas mientras dormían: varios lugares de descanso junto al perímetro y los pies orientados hacia el centro común.

FUENTE HISTÓRICA

California State Parks, «Tomo-Kahni: Kid’s Page», secciones Shelter y Clothing and Rabbit Skin Blankets — https://www.parks.ca.gov/?page_id=24583.

Los miwok de las tierras bajas — grandes esteras de tule para dormir

El delta y las llanuras entre Sacramento y Stockton

Los miwok de las tierras bajas fabricaban esteras de plantas de humedal llamadas tule y las utilizaban principalmente para dormir. Los etnógrafos Barrett y Gifford conservaron incluso sus dimensiones aproximadas: algunas medían unos siete pies de largo y entre tres y cuatro pies de ancho. Así se obtenía un amplio paño vegetal sobre el que una persona podía acostarse en el suelo.

DE QUÉ SE FABRICABAN

El registro histórico menciona al menos dos variedades de tule. Una tenía el tallo circular en sección transversal y la otra, triangular. Estos tallos largos de plantas de humedal se unían para hacer una estera.

CÓMO ERA EL PAÑO

Numerosos tallos largos se disponían uno al lado del otro y se sujetaban hasta formar una sola cubierta ancha. En la etnografía, este objeto recibe el nombre de he’sə, la estera de los miwok de las tierras bajas. Sus dimensiones permitían utilizarla no solo como lecho individual, sino también para cubrir una parte amplia del suelo de tierra.



Tallos naturales de tule en el condado de Sonoma, una de las plantas utilizadas para techumbres y esteras.

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Tamaño adaptado para la web..

CÓMO DORMÍAN

La estera se extendía sobre el suelo y la persona se acostaba encima. En otras regiones miwok se añadía una capa de agujas de pino sobre la tierra, que después se cubría con esteras y pieles. Eran variantes diferentes según los materiales locales: tule en los asentamientos pantanosos y agujas de pino en los bosques de montaña.

QUÉ HACÍAN DURANTE EL DÍA

Las mismas esteras se extendían sobre el suelo y se utilizaban como superficie para compartir la comida. El paño vegetal era al mismo tiempo cama y parte habitual del espacio doméstico.

DÓNDE VIVÍAN

Los miwok de las tierras bajas habitaban los terrenos bajos y pantanosos del valle de Sacramento y el delta en dirección a Stockton. Cerca crecían plantas de humedal de tallos largos, que proporcionaban materiales tanto para las viviendas como para las esteras.

CUÁNDO LAS UTILIZABAN

La fuente describe el uso cotidiano de las esteras, sin limitarlo a un mes determinado. Las personas utilizaban estos lechos durante todo el año.

FUENTES

S. A. Barrett & E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sección Mats, pp. 244–245 — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/miwok_material_culture.pdf; sección Dwellings — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Los chemehuevi — cómo dormían en una plataforma elevada de ramas

California desértica, hacia 1900

El fotógrafo Charles Chester Pierce dejó una imagen poco común de un lugar para dormir de los chemehuevi. En ella, un hombre descansa junto a sus campos bajo un ligero arco de ramas. En lugar de una cama convencional, hay una plataforma de largos palos de madera, elevada sobre el suelo.

CÓMO ESTABA PREPARADO EL LUGAR PARA DORMIR

Lo primero que llama la atención es la plataforma inferior. Los palos largos y las ramas, dispuestos unos junto a otros, forman una superficie alargada en la que cabe una persona. La plataforma está levantada por encima de la tierra y deja un espacio libre por debajo.

Encima se encuentra otra estructura: un cobertizo arqueado. Las ramas curvadas forman una línea superior redondeada y sus extremos se apoyan a ambos lados del lecho. El arco proporciona sombra, pero no constituye una casa cerrada: el aire puede circular libremente por los laterales.



Fotografía histórica auténtica de un hombre chemehuevi durmiendo sobre una plataforma de ramas bajo un arco vegetal.

Charles C. Pierce. Public domain (US). Wikimedia Commons .

Debajo de la cabeza del hombre dormido hay una manta doblada. El pie de foto histórico la identifica expresamente como almohada. Así, el lecho reunía varios elementos sencillos: plataforma de madera, cobertizo de ramas y un rollo blando para apoyar la cabeza.

DÓNDE Y CUÁNDO

La imagen data aproximadamente de 1900. En el archivo de la California Historical Society está identificada como el lugar donde dormía un hombre chemehuevi mientras cuidaba sus campos. El lugar está relacionado con la región desértica de Palm Springs.

La fotografía conserva una forma real de organizar el descanso diurno: elevarse sobre la tierra mediante una plataforma de ramas y protegerse del sol bajo un arco vegetal.

FOTOGRAFÍA HISTÓRICA

Charles C. Pierce, «Chemehuevi Indian man sleeping in his sleeping shelter in the field», hacia 1900, California Historical Society, CHS-3527 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chemehuevi_Indian_man_sleeping_in_his_sleeping_shelter_in_the_field,_ca.1900_(CHS-3527).jpg.