

ENSAYO BREVE N°3

Procesos de Intervención en los Sist. Naturales – Maestría en Cs. Ambientales
FCEyN UBA – **Gustavo Affranchino** – 09/sep/2008

Temas de clase involucrados: agricultura y evolución

Plantas comestibles

La agricultura actual, la verdulería, el *súper*, desaprovechan una importante variedad de vegetales comestibles, muchos de ellos nativos. Y ese desaprovechamiento no se debe a que se trate de alimentos pobres en sabor, en nutrientes o en aspecto, sino generalmente a usanzas que han ido arraigándose gracias al desconocimiento y a intereses enfocados en vender otros productos.

Del total de 260.000 especies vegetales conocidas en el mundo, alrededor de un 10% es comestible, o sea 26.000 plantas; pero las que se emplean comercialmente no llegan a las 1.000 variedades*.

En situaciones de supervivencia resulta útil saber cómo diferenciar los elementos naturales aptos para consumo de los que no lo son. Dado que es muy grande el número de especies realmente comestibles, será valioso tener en mente cierto número de reglas básicas para facilitar su identificación y algún método sencillo que permita verificar la comestibilidad.

El presente trabajo intenta servir de referencia en cuanto a la *identificación general y verificación de comestibilidad*, además de adjuntar un listado de *especies comestibles (comunes en Argentina)*, aunque adoleciendo por lo escueto del ensayo de datos importantes como las partes que pueden comerse (hojas, raíz, tallo, etc.), de qué forma hacerlo (crudo, cocido, tostado, etc.), a qué provincias biogeográficas corresponden y sin las fotografías que serían útiles para la identificación.

Muchos de los vegetales hoy día considerados y tratados como “malezas” están dentro del amplio listado de comestibles. *Rapoport* los llama acertadamente “buenezas”.

El origen de gran parte del conocimiento a cerca de estas plantas comestibles se debe a la sapiencia de nuestros pueblos nativos.

* Adaptado de Rapoport et al., Revista Ciencia Hoy N° 49, Argentina 1998

Reglas generales para identificar plantas comestibles^{*}

Las siguientes pautas permiten preseleccionar fuentes de alimento. No aseguran que el vegetal escogido sea comestible, ni tampoco afirman que una especie descartada resulte inapropiada para el consumo humano, pero su empleo aumenta la probabilidad de dar con una planta realmente valiosa para la dieta, o sea nutritiva y no tóxica. A fin de conseguir resultados excluyentes – en cuanto comestible/no comestible – es necesario utilizar los métodos de verificación propuestos en el siguiente capítulo (para casos de supervivencia), o bien técnicas analíticas de mayor complejidad (para usos comerciales).

1. Evitar zonas presuntamente contaminadas (costado de las rutas, acequias en zonas agrícolas o urbanas, basurales, etc.), o con animales domésticos (que orinan y defecan repetidamente en los sitios vegetados).
2. No comer hongos (son difíciles de diferenciar macroscópicamente porque varían su aspecto)[†].
3. Evitar plantas con hojas coloreadas (no verdes), brillosas o con líneas de color.
4. Evitar plantas con savia lechosa.
5. Evitar plantas cuyos granos tengan marcas con coloración púrpura, rosa o negra.
6. Evitar plantas cuyo patrón de crecimiento sea de a tres hojas.
7. Evitar plantas de sabor desagradable. La cocción puede hacerlas comestibles[‡].
8. El aroma a almendra en hojas o semillas puede indicar contenido de cianuros[§].
9. No comer frutos con signos de deterioro o enmohecidos (pueden aparecer toxinas fúngicas peligrosas).
10. Las plantas que comen animales emparentados al hombre (ej: simios) suelen ser aptas para consumo humano. No sucede lo mismo, por ejemplo, con los pájaros^{**}.
11. Que una planta sea comestible, no significa que todas sus partes (hojas, flores, frutos, raíces, tallos, etc.) lo sean, ni que esas secciones comestibles puedan comerse sencillamente crudas (a veces sí, otras deben hervirse, tostarse, etc.)

^{*} Adaptado de las siguientes fuentes:

- Rapoport et al., *Plantas comestibles de la Patagonia Andina argentino/chilena*, Universidad Nacional del Comahue, Argentina 2003
- *Manual FM 21-76* del Ejército de USA, Estados Unidos de América 1976
- Wright y Albertó, *Hongos – Guía de la región Pampeana – 1. Hongos con laminillas*, Ediciones L.O.L.A., Argentina 2002

[†] En Argentina el 100% de muertes por ingestión de hongos corresponde a la *Amanita phalloides* – que crece exclusivamente junto a robles –, porque suele confundirse con especies comestibles del género *Lepiota* o del género *Agaricus*. Igualmente existen en el país otros tantos hongos venenosos.

[‡] Degradación de taninos y oxalatos – tóxicos y con mal sabor.

[§] Evitar estas plantas, aún si el aroma aparece durante su cocción.

^{**} Hay plantas que consumen las aves y son venenosas para el humano.

Pasos a seguir para verificar la comestibilidad*

Verificar la comestibilidad de cada parte de una planta (flor, fruto, etc.) lleva varios días; por tanto en una situación de supervivencia escoja plantas que sean abundantes[†] y cumplan los principios citados en el capítulo anterior para verificarlas[‡].

1. Testear una parte de la planta por vez y de manera progresiva en cantidad y riesgo de la prueba. No evaluar simultáneamente diferentes opciones (una variable por vez).
2. Verificar ausencia de toxicidad por contacto, usando para ello primero el ángulo interno de codo o rodilla, luego los labios y luego dentro de la boca (emplear lapsos de contacto de 10 ó 15 minutos).
3. Si no aparece ningún tipo irritación, molestia, etc., ingerir una pequeña porción, preparada como se piensa comerla. Si durante las primeras 8 horas aparecen síntomas adversos, inducir el vómito y beber abundante agua.
4. Ante ausencia de signos negativos, ingerir una porción mayor (1/4 de taza), esperar otras 8 horas y actuar como en el paso anterior ante síntomas adversos.
5. Si se superan estas pruebas, la planta es – en principio – comestible. Intentar aún así no abusar del mismo alimento; siempre que sea posible nutrirse con una dieta variada.

Es valioso intentar conocer las plantas comestibles comunes del lugar a donde se viaja y donde se vive, y también las venenosas. Esto permitirá aprovecharlas en caso de ser necesario y no desperdiciar, por ejemplo, el sabroso *trébol amarillo* o las deliciosas *almendras*, que se descartarían empleando las *reglas básicas de identificación*.

* Adaptado de las siguientes fuentes:

- *Manual FM 21-76* del Ejército de USA, Estados Unidos de América 1976
- Rapoport et al., *Plantas comestibles de la Patagonia Andina argentino/chilena*, Universidad Nacional del Comahue, Argentina 2003

[†] No le servirá saber que es comestible si tiene a mano pocos ejemplares para alimentarse.

[‡] Lo mejor es encontrar plantas de comestibilidad conocida; todo esto sirve si no se encuentran.

Algunas plantas comestibles (principalmente de Argentina)

El siguiente listado incluye 240 especies ordenadas por nombre científico (nombres vulgares entre paréntesis). Ha sido cuidadosamente recopilado de la bibliografía, donde pueden revisarse los diferentes usos, partes comestibles y preparaciones.

<i>Acanthosyris falcata</i> (SACHA PERA)	<i>Arctium minus</i> (BARDANA, LAMPAZO MENOR)	<i>Capparis speciosa</i> (SACHA LIMÓN)
<i>Acer saccharum</i> (ARCE AZUCARERO)	<i>Aristotelia chilensis</i> (MAQUI, MAQUEI, QUELDRÓN, CLON, COLÓN)	<i>Capparis spinosa</i> (ALCAPARRO)
<i>Achillea millefolium</i> (MILENRAMA, MIL HOJAS, PLUMILLA)	<i>Armoracia rusticana</i> (RÁBANO PICANTE)	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (BOLSA DE PASTOR)
<i>Aesculus carnea</i> (CASTAÑO DE INDIAS ROJO)	<i>Arjona tuberosa</i> (MACACHÍN, MATA TRIGO)	<i>Cardamine hirsuta</i> (MASTUERZO CIMARRÓN)
<i>Aesculus hippocastanum</i> (CASTAÑO DE INDIAS)	<i>Artemisia abrotanum</i> (ABRÓTANO)	<i>Cardaria draba</i> (CARDARIA)
<i>Agrimonia eupatoria</i>	<i>Artemisia dracuncullos</i> (ESTRAGÓN)	<i>Carduus nutans</i> (CARDO DE CABALLO)
<i>Allium ampeloprasum</i> (PUERRO SILVESTRE)	<i>Atriplex hastata</i> (ARMUELLE SILVESTRE)	<i>Carica papaya</i> (PAPAYO, ÁRBOL DEL MELÓN)
<i>Allium triquetrum</i> (LÁGRIMAS DE LA VIRGEN, CEBORRINCHA)	<i>Avena sativa</i> (AVENA)	<i>Carica quercifolia</i> (HIGUERA DEL MONTE, MAMÓN DEL MONTE, YACARATIÁ, HIGUERÓN)
<i>Allium ursinum</i>	<i>Azolla filiculoides</i> (HELECHITO DE AGUA)	<i>Carpobrotus edulis</i> (HIERBA DEL CUCHILLO)
<i>Allophylus edulis</i> (CHAL CHAL, COCÚ)	<i>Barbárea intermedia</i> (HIERBA DE SANTA BÁRBARA)	<i>Castanea sativa -C. vulgaris-</i> (CASTAÑO)
<i>Althaea officinalis</i> (MALVAVISCO)	<i>Bellis perennis</i> (MARGARITA, COQUETA, BELLORITA)	<i>Centranthus ruber</i> (HIERBA DE SAN JORGE, MILAMORES, CENTRANTO, VALERIANA ROJA)
<i>Alstroemeria aurea</i> (AMANCAY)	<i>Barberis buxifolia</i> (CALAFATE)	<i>Ceratonia siliqua</i> (ALGARROBO)
<i>Amaranthus caudatus</i> (QUÍNOA, AUÍNOA ROSADA, COÍMI, CUIME, MILLMI, INCAPACHAQUI, CARAZAPA, QUIHUICHA, ACHITAS, CKOITOS, SANGOCHE)	<i>Berberis darwinii</i> (MICHAI)	<i>Chenopodium album</i> (QUÍNOA, QUÍNOA BLANCA, YUYO BLANCO, GRAÑASCHE, QUINHUILLA, QUELITE CENIZO, BLEDO BLANCO)
<i>Amaranthus mantegazzianus</i> (QUÍNOA)	<i>Berberis vulgaris</i>	<i>Chenopodium quinoa</i> (QUÍNOA, TRIGO INCA, CHACLIÓN, CHAQUILLÓN, ATACO, QUÍNUA)
<i>Amaranthus quitensis</i> (MILMI, YUYO COLORADO)	<i>Beta vulgaris</i> (ACELGA SALVAJE)	<i>Chorisia insignis</i> (PALO BORRACHO)
<i>Amomyrtus luma</i> (LUMA)	<i>Bidens pilosa</i> (SAETILLA, AMOR SECO, PICÓN)	<i>Chrysophyllum gomocarpum</i> (AGUAÍ, AGUAY, AGUAY MOROTÍ)
<i>Angelica archangelica</i> (ANGÉLICA)	<i>Bixa orellana</i> (URUCÚ)	<i>Chusquea culeou</i> (CAÑA COLIHUE, COLIGÜE)
<i>Anona cacans</i> (ARATICÚ)	<i>Borago officinalis</i> (BORRAJA)	<i>Cichorium intybus</i> (ACHICORIA)
<i>Apium australe</i> (APIO CIMARRÓN, APIO SILVESTRE, ÑOLQUIN, MENROE)	<i>Brassica juncea</i> (MOSTAZA CHICA)	<i>Cirsium vulgare</i> (CARDO NEGRO)
<i>Apium graveolens</i> (APIO SILVESTRE)	<i>Brassica napus</i> (COLZA)	<i>Colchicum autumnale</i> (COLQUICO)
<i>Arachis hypogaea</i> (MANÍ, MANDUVÍ, CACAHUETE)	<i>Brassica nigra</i> (MOSTAZA NEGRA)	<i>Coronopus didymus</i> (MASTUERZO, QUIMPE)
<i>Araucaria araucana</i> (PEHUÉN, PINO DEL NEUQUÉN, PINO PÍNONERO, ARAUCARIA)	<i>Brassica rapa</i> (NABO SILVESTRE)	<i>Corylus avellana</i> (AVELLANO)
<i>Araucaria angustifolia</i> (PINO PARANÁ)	<i>Britoa sellowiana</i> (SETE CAPOTE)	<i>Crataegus monogyna</i> (ESPINO ALBAR)
<i>Arctium lappa</i>	<i>Bromus mollis</i> (CEBADILLA)	
	<i>Camelina sativa</i> (NABO FRANCÉS)	
	<i>Campananesia xantocarpa</i> (GUA-VIRÁ)	
	<i>Canna edulis</i> (ACHIRA)	
	<i>Capparis salicifolia</i> (SACHA SANDÍA)	

<i>Crataegus oxyacantha</i> (OXIACANTO, ESPINO ROSA)	<i>Geranium molle</i> (GERANIO SILVESTRE)	<i>Melissa officinalis</i>
<i>Crocus versicolor</i> (AZAFRÁN ALBERTINO)	<i>Gevuina avellana</i> (AVELLANO PATAGÓNICO, GUEVÍN, NEFUÉN)	<i>Mentha aquatica</i>
<i>Chrysanthemum leucanthemum</i>	<i>Gunnera tinctoria</i> (NALCA, PANGUE, PANGUI, RALEA DINACHO)	<i>Mentha piperita</i> (MENTA PIPERITA, HIERBABUENA)
<i>Cucurbita ficifolia</i> (CAYOTA)	<i>Hexachlamys edulis</i> (UBAJAY)	<i>Mentha polegium</i> (POLEO)
<i>Cucurbita pepo</i> (CALABACÍN)	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> (HIBISCO, ROSA DE CHINA)	<i>Mimulus glabratus</i> (BERRO AMARILLO, PLACA)
<i>Cyclanthera pedata edulis</i> (ACHOJCHA)	<i>Holcus lanatus</i> (PASTO MIEL)	<i>Montia perfoliata</i> (LECHUGA DE MINERO)
<i>Cynaria cardunculus</i> (CARDO DE CASTILLA, CARDÓN, CARDO PENQUERO)	<i>Hypericum perforatum</i> (HIPÉRICO, HIERBA DE LA SANGRE)	<i>Morrenia brachystephana</i> (TASI)
<i>Cynara scolymus</i> (ALCACHOFERA)	<i>Hypochoeris radicata</i> (ACHICORIA DEL MONTE, ROSETA)	<i>Muehlenbeckia hastulata</i> (QUENEU, ZARZAPARRILLA)
<i>Cyperus esculentus</i> (CHUFA, COQUILLO, TULE, TULLILLO)	<i>Inga edulis</i> (INGÁ)	<i>Myrceugenia apiculata</i> (QUETRI, ARRAYÁN, PALO COLORADO)
<i>Diploxys tenuifolia</i> (RUCOLETA, RUQUETA, NAPOR, FLOR AMARILLA)	Jacaratia dodecaphylla - Yacaratiá (en almíbar y dulce)	<i>Myrceugenia exsucca</i> (PATAGUA, PITRA, TEMU, PICHA, PETA)
<i>Diposis patagónica</i> (YOCÓN, LLUCÚN, LLUCÓN)	<i>Juniperus communis</i> (ENEBRO COMÚN, AZOTACRISTOS)	<i>Nasturtium officinalis</i>
<i>Empetrum rubrum</i> (MURILLA, UVITA DE PERDICITA, BRECILLO, MURTILLA DE MAGALLANES)	<i>Lapsana communis</i> (LAPSANA)	<i>Ocimum basilicum</i> (ALBAHACA)
<i>Ephedra andina</i> (PINGO-PINGO, SULUPE, TRASMONTANA, CUPARA, CAMÁN)	<i>Laurus nobilis</i> (LAUREL)	<i>Olea europaea</i> (OLIVO)
<i>Erodium cicutarium</i> (ALFILERILLO)	<i>Lectuca sativa</i> (LECHUGA COMÚN)	<i>Onopordon acanthium</i> (CARDO BLANCO, CARDO PAMPA)
<i>Eruca versicaria</i> (RÚCULA, ROQUETA)	<i>Lectuca serriola</i> (LECHUGA ESPINOSA)	<i>Opuntia maxima</i> (CHUMBERA, TUNA)
<i>Eryngium horridum</i> (CARAGUATÁ, CARDILLA)	<i>Lemma minor</i> (LENTEJA DE AGUA)	<i>Origanum vulgare</i>
<i>Erythraea centaurium</i>	<i>Leucanthemum vulgare</i> (MARGARITA SILVESTRE)	<i>Osmorrhiza chilensis</i> (CACHO DE CABRA, AMOR SECO)
<i>Eugenia involucrata</i> (CERELLA)	<i>Luma apiculata</i> (ARRAYÁN)	<i>Oxalis acetosella</i> (ALELUYA)
<i>Eugenia pungens</i> (GUABIYÚ)	<i>Lunaria annua</i> (FLOR DE NÁCAR, MONEDA DEL PAPA)	<i>Oxalis adenophylla</i> (CULLE COLORADO)
<i>Eugenia uniflora</i> (ÑANGAPIRÍ, PITANGA)	<i>Lupinus angustifolius</i> (ALTRAMUZ, ALTRAMUZ AZUL)	<i>Oxalis sellowiana</i> (MACACHÍN)
<i>Euterpe edulis</i> (PALMITO)	<i>Madia sativa</i> (MADI, MADY, MADIA, MELOSA)	<i>Oxalis tuberosa</i> (OCA)
<i>Foeniculum vulgare</i> (HINOJO)	<i>Maihueniopsis darwinii</i> (CHUPASANGRE)	<i>Oxalis valdiviensis</i> (CULLE AMARILLO, CUYI-CUYI, VINAGRILLO)
<i>Fragaria chiloensis</i> (FRUTILLA, FRESA, LLAHUÉN, FRUTILLA SILVESTRE, LAHUEÑE)	<i>Malus silvestris</i> (MANZANO SILVESTRE, MANZANERA)	<i>Pachyrrhizus ajiapa</i> (AJIPA)
<i>Fragaria vesca</i> (FRESAL)	<i>Malva silvestris</i> (MALVA COMÚN)	<i>Papaver rhoeas</i> (AMAPOLA, ABDOL, ROSELLA)
<i>Fuchsia magellanica</i> (CHILCO, CHILCÓN, ALIJABA)	<i>Mangifera indica</i> (MANGO)	<i>Papaver somniferum</i> (ADORMIDERA)
<i>Galium aparine</i> (PEGA-PEGA, AMOR DE HORTELANO, LAPA)	<i>Maranta arundinacea</i> (JAMAICHEPEQUE)	<i>Passiflora</i> (GRANADILLA)
<i>Gallinsoga parviflora</i> (PACOYUYO, SAETILLA, ALBAHACA SILVESTRE, ESTRELLITA)	<i>Margyricarpus pinnatus</i> (YERBA DE LA PERDIZ, PERLILLA, MANZANITA, PERLA)	<i>Pastinaca sativa</i> (CHIVIRÍA, PASTINACA, PASTINAGA)
<i>Gaultheria mucronata</i> (CHAURA)	<i>Matricaria chamomilla</i>	<i>Philodendron bipinnatifidum</i> (GUAEMBÉ)
<i>Gaultheria phillyreaefolia</i> (CHAURA, MURTILLO)	<i>Maytenus boaria</i> (MAITÉN)	<i>Phlebodium aureum</i> (MBURUCUYÁ, PASIONARIA)
<i>Geoffroea decorticans</i> (CHAÑAR)	<i>Medicago lupulina</i> (LUPULINA)	<i>Phyllostachys aureosulcata</i> (BAMBÚ AMARILLO)
	<i>Medicago sativa</i> (ALFALFA)	<i>Plantago lanceolata</i> (SIETE VENAS, LLANTÉN, PLANTÉN)
	<i>Melilotus albus</i> (TRÉBOL DE OLOR BLANCO, TRÉBOL DE BOKHARA, MELILOTO)	<i>Plantago major</i> (LLANTÉN, LLANTÉN MAYOR)

<i>Plinia trunciflora</i> (YABOTÍ-CABÁ)	<i>Rollinia emarginata</i> (ARACHICHU, ARATICU)	<i>Sisymbrium officinale</i> (ERÍSIMO, MOSTACILLA)
<i>Polygonum convulvum</i> – <i>P. convolvulus</i> – (ENREDADERA ANUAL)	<i>Rorippa nasturtiumaquaticum</i> (BERRO)	<i>Sonchus asper</i> (CERRAJA BRAVA)
<i>Polygonum aviculare</i> (SANGUINARIA, CENTINODIA)	<i>Rosa canina</i>	<i>Sonchus oleraceus</i> (CERRAJA)
<i>Polygonum lapathifolium</i>	<i>Rosa eglantheria</i> (ROSA MOSQUETA)	<i>Sorbus aucuparia</i> (SERBAL)
<i>Polymnia edulis</i> (YACÓN, LLACÓN)	<i>Rosa multiflora</i> (ROSA MOSQUETA)	<i>Spergula arvensis</i> (TOMILLO MONTÉS, SPERGULA)
<i>Portulaca oleracea</i> (VERDOLAGA)	<i>Rosa sicula</i> (ROSA MOSQUETA)	<i>Stellaria media</i> (CAPIQUÍ, CAAPIQUÍ, YERBA DEL PASAJERO)
<i>Primula officinalis</i>	<i>Rubus fruticosus</i> (ZARZAMORA)	<i>Syagrus romanzoffiana</i> (PINDÓ)
<i>Primula veris</i> – <i>P. vulgaris</i> , <i>P. eliator</i> – (PRIMAVERA)	<i>Rubus idaeus</i> (FRAMBUESO, CHARDONERA)	<i>Syagrus yatay</i> (YATAY)
<i>Prosopis alba</i> (ALGARROBO BLANCO)	<i>Rubus ulmifolius</i> (ZARZAMORA, ZARZA, MURRA)	<i>Taraxacum officinale</i> (DIENTE DE LEÓN, AMARGÓN)
<i>Prosopis rusCIFolia</i> (VINAL)	<i>Rumex acetosa</i> (ACEDERA, VINAGRERA)	<i>Thymus vulgaris</i>
<i>Protium heptaphyllum</i> (AGUAY ÑU, PICURÍ GUAZÚ)	<i>Rumex acetosella</i> (VINAGRILLO, ACEDERILLA)	<i>Tragopon dubius</i> (SALSIFÍ SILVESTRE)
<i>Prunella vulgaris</i> (HIERBA MORA, CONSUELDA MENOR, BRUNELA)	<i>Rumex crispus</i> (LENGUA DE VACA, ROMANZA, ACEDERA CRESPA)	<i>Tragopogon porrifolius</i> (SALSIFÍ)
<i>Prunus cerasus</i> (GUINDO)	<i>Rumex logifolius</i> (LENGUA DE VACA DE HOJAS LARGAS)	<i>Trichocereus pasacana</i> (CARDÓN)
<i>Psidium guajava</i> (GUAYABO, GUAYABA, APACHILLO)	<i>Salsola kali</i> (CARDO RUSO, CAPITANA, CARDO DEL DIABLO)	<i>Topaeolum patagonicum</i> (CHALIA)
<i>Pterocactus kuntzei</i> (CHUPASANGRE)	<i>Sambucus nigra</i> (SAÚCO EUROPEO, CANILLERO)	<i>Trifolium pratense</i> (TRÉBOL ROSADO)
<i>Quercus coccifera</i> (COSCOJA)	<i>Sanguisorba minor</i> (PIMPINELA)	<i>Trifolium repens</i> (TRÉBOL BLANCO)
<i>Quercus ilex</i> (ENCINA, CARRASCA)	<i>Sanicula graveolens</i> (CILANTRO SILVESTRE, CILANTRO DEL CAMPO, CILANTRO DEL CERRO, PATA DE LEÓN)	<i>Ullucus tuberosus</i> (ULLUCO)
<i>Quercus robur</i> (ROBLE, ROBLE CARVALLO)	<i>Saponaria officinalis</i> (JABONERA)	<i>Urtica dioica</i> (ORTIGA, ORTIGA MAYOR)
<i>Raphanus sativus</i> (RÁBANO SALVAJE)	<i>Satureja montana</i> (AJEDREA)	<i>Urtica urens</i> (ORTIGA, ORTIGA CHICA)
<i>Rheedia brasiliensis</i> (PACURÍ)	<i>Setaria verticillata</i> (PEGA ROPA)	<i>Verónica anagallis</i> (VERÓNICA ACUÁTICA, NO ME OLVIDES DEL CAMPO)
<i>Ribes cucullatum</i> (PARRILLITA, PARRILLA DE HOJAS CHICAS)	<i>Silene vulgaris</i> (COLLEJA, ACOLETA)	<i>Victoria cruciana</i> (IRUPÉ)
<i>Ribes magellanicum</i> (PARRILLA PATAGÓNICA, GROSELLERO, MULUL)	<i>Silybum marianum</i> (CARDO LECHERO, CARDO MARIANO, CARDO LECHAL, CARDO SANTO)	<i>Viola arvensis</i> (VIOLETA SILVESTRE)
<i>Ribes rubrum</i> (PARRILLA, GROSELLERO)	<i>Sisymbrium irio</i> (MOSTACILLA, NABILLO)	<i>Viola tricolor</i>
<i>Robinia pseudacacia</i> (ACACIA BLANCA)		<i>Ziziphus mistol</i> (MISTOL)

El último capítulo incluye las fuentes de información consultadas para armar la lista precedente y el ensayo en general. Su consulta es obligada para conocer qué partes son comestibles de cada planta y cómo prepararlas.

Fuentes de información sobre plantas comestibles

CONSULTADAS PARA ESTE ENSAYO

1. Hunziker – Los pseudocereales de la agricultura indígena americana – Acme Agency – Buenos Aires – 1952
2. Manual de Supervivencia del Ejército de los Estados Unidos
3. Marzocca, Ángel – Manual de malezas – ed. Hemisferio Sur – 1993
4. Parodi, Lorenzo R. – La agricultura aborigen argentina – 2ª edición – Eudeba – 1999
5. Paucke – Plantas cultivadas por indios del Chaco Santafecino – Hacia allá y para acá – tomo III – 1944
6. Petetini, C. – Reconocimiento de malezas de la República Argentina
7. Rapoport – Plantas nativas comestibles de la Patagonia Andina argentino-chilena – parte I – ed. Imaginaria – Bariloche – 2003
8. Rapoport – Plantas nativas comestibles de la Patagonia Andina argentino-chilena – parte II – ed. Imaginaria – Bariloche – 2003
9. Rapoport – Plantas silvestres comestibles de la Patagonia Andina argentino-chilena – Exóticas / parte I – ed. Imaginaria – Bariloche – 2003
10. Rapoport – Plantas silvestres comestibles de la Patagonia Andina argentino-chilena – Exóticas / parte II – ed. Imaginaria – Bariloche – 2003
11. US Army Survival Manual: FM 21-76 (Paperback) by Department of Defense
12. www.ansci.cornell.edu/plants
13. www.viarural.com.ar
14. www.zonaverde.net

OTRAS FUENTES ÚTILES SOBRE PLANTAS COMESTIBLES

15. A Field Guide to Edible Wild Plants: Eastern and central North America (Peterson Field Guides(R)) (Paperback)
16. Couplan, F. – Encyclopedia of Edible Plants of North America – Keats Publishing - 1998
17. Duke, J. A. – Handbook of Edible Weeds – CRC Press – Ann Arbor – 1992
18. Edible and Medicinal Plants of the West (Paperback) by Gregory L. Tilford (Author), Michael Moore (Foreword)
19. Feasting Free on Wild Edibles (Paperback) by Bradford Angier
20. Field Guide to Edible Wild Plants (Paperback) by Bradford Angier
21. Identifying and Harvesting Edible and Medicinal Plants in Wild (and Not So Wild) Places (Paperback) by Steve Brill (Author)
22. Kunkel, G. – Plants for Human Consumption – Koeltz Scientific Books – Koenigsten – 1984
23. SAS Survival Handbook: How to Survive in the Wild, in Any Climate, on Land or at Sea (Paperback) by John Lofty Wiseman (Author)
24. The Complete Guide to Edible Wild Plants, Mushrooms, Fruits, and Nuts: How to Find, Identify, and Cook Them (Complete) (Paperback) by Katie Letcher Lyle (Author)
25. The Illustrated Guide to Edible Wild Plants (Paperback) –Departamento de la Armada de Estados Unidos-
26. Wilderness Survival (Paperback) by Gregory J. Davenport