

De olvidos y memorias

Por qué las especies marginadas
e infrautilizadas



De olvidos y memorias

Por qué las especies marginadas e infrautilizadas

María Lelia Pochettino
Aylen Capparelli
María Clara Paleo
Julio Alberto Hurrell
Pablo C. Stampella
María Soledad García Lerena
Diego Andreoni
María Laura López
María Laura Ciampagna
Daniela Alejandra Lambaré
Melisa Auge
María Pilar Martínez
Fernanda Day Pilaría
Naiquen Ghiani Echenique
María Belén Doumeq

Jeremías P. Puentes
Natalia S. Petrucci
Iván Paolocá
Vanina Castillon
Leila Ayelen Salomé Gimenez
Gisella Ludmila Tortoni
Patricia Riat
María Laura Pérez
Patricia Arenas
Nilda D. Vignale
Bárbara Bartl
Ana Paula Castello
Estela Noemí Flores
María Celeste Giménez Baca

Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada (LEBA)/ Laboratorio de Análisis Cerámico (LAC)/ Laboratorio de Arqueobotánica de la División Arqueología. Facultad de Ciencias Naturales y Museo (FCNM), Universidad Nacional de La Plata (UNLP)

Grupo de Etnobiología y Micrografía Aplicada (GEMA). Instituto de Ecorregiones Andinas (INECOA), Facultad de Ciencias Agrarias (FCA), Universidad Nacional de Jujuy (UNJu) y CONICET.

**Proyecto C 46 del Programa “Ciencia y Tecnología contra el Hambre”,
MINCyT**

De olvidos y memorias: por qué las especies marginadas e infrautilizadas /
María Lelia Pochettino... [et al.].- 1a ed.- La Plata : María Lelia Pochettino,
2023.

84 p.; 24 x 17 cm.

ISBN 978-631-00-2100-3

1. Agroalimentación. 2. Plantas Comestibles. 3. Tradiciones. I. Pochettino,
María Lelia.

CDD 306.349

Fecha de catalogación: 4/12/2023

Diseño gráfico y asesoramiento editorial: Natalia Petrucci, Leila Gimenez y
Jeremías P. Puentes.

Copyright © María Lelia Pochettino... [et al.]

ISBN: 978-631-00-2100-3

¿Quiénes somos?

Este trabajo representa los resultados alcanzados por un grupo de trabajo interdisciplinario. Sus integrantes trabajamos en tres laboratorios de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo de la Universidad Nacional de La Plata y un grupo de investigación del Instituto de Ecorregiones Andinas (INECOA / UNJu-CONICET y la Facultad de Ciencias Agrarias (FCA-UNJu). Por este motivo, la información que compartimos la hemos recolectado a través del trabajo conjunto con pobladores distintos enclaves del NOA, Patagonia y las zonas urbanas y periurbanas de la región rioplatense (noreste de la provincia de Buenos Aires y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires). Esas áreas corresponden a contextos pluri/interculturales, en situaciones de cambio, tanto cultural como ambiental.

Agradecimientos

Nuestro trabajo no hubiera visto la luz sin la inestimable cooperación de los actores sociales que trabajaron con nosotros en La Plata, Punta Indio, Quebrada de Humahuaca, Valle Grande, Valle Colorado y Puerto Deseado, quienes también autorizaron la difusión de los resultados.

La publicación se realizó con financiamiento del Programa Ciencia y Técnica contra el Hambre del MINCYT, que también financió los trabajos de campo al igual que CONICET y la Universidad Nacional de La Plata mediante distintos subsidios.

A todas estas personas e instituciones les hacemos llegar nuestro especial agradecimiento

Lo que nos impulsa...

Resulta que, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la gran mayoría de la población hoy en día basa su dieta en sólo cuatro cultivos: el arroz, el maíz, el trigo y la papa. La globalización de los mercados ha creado, además de una distribución desigual de los alimentos, una notoria homogeneidad de productos, perdiendo la riqueza de distintas culturas culinarias y de la biodiversidad asociada. Se estima que alrededor de 7000 especies de plantas se han cultivado o consumido como alimento a lo largo de la historia. En la actualidad, muchas de estas especies están desapareciendo y, con ellas, su diversidad genética. Si perdemos estos recursos únicos e irremplazables, nos será más difícil adaptarnos al cambio ambiental en marcha, y garantizar una alimentación sana y diversificada para todos. Nuestro trabajo es desde la etnobiología, una perspectiva donde confluyen diferentes miradas sobre las relaciones que las personas establecen con el ambiente y los entornos, en el presente y en el pasado, y es allí donde también se suman la

antropología y la arqueología para brindar otra profundidad temporal a estos saberes. Uno de los temas de interés de estos estudios interdisciplinarios es la diversidad de los sistemas agrícolas tradicionales, su constitución y conservación, ya que los cultivos y otras plantas localmente importantes que se encuentran asociadas a ellos implican, en la mayoría de los casos, una buena alternativa para tener en cuenta frente a los procesos de cambio, tanto ambientales como culturales, así como en la lucha contra el hambre a escala mundial. En el marco de la agrobiodiversidad se han destacado en los últimos tiempos, **las especies marginadas y subutilizadas**, llamadas NUS (del inglés *Neglected and Underutilized Species*) o *cultivos huérfanos*.

¿Qué características tienen estas especies marginadas y/o infrautilizadas?

- Son abundantes localmente pero no globalmente en términos de área cultivada.
- Son conocidas de forma práctica por los agricultores familiares y otros usuarios y utilizadas según el conocimiento tradicional local.
- Son poco conocidas por la ciencia; de hecho, se encuentran marginadas en las agendas de las investigaciones y en los programas de desarrollo.
- Son de uso limitado en relación con el potencial económico que ofrecen, por lo que tienen una escasa competitividad económica.
- Están adaptadas a condiciones agroecológicas adversas o particulares.
- Su germoplasma, ese conjunto de genes que se transmite por reproducción a la descendencia, se encuentra escasamente mejorado y representado en las colecciones internacionales.

Entonces, ¿por qué prestarle atención a las plantas marginadas e infrautilizadas?

Forman un enorme y diverso grupo de miles de especies domesticadas, semi-domesticadas, es decir dependientes de los seres humanos para su supervivencia, ya sea toda la especie o algunas de sus variedades. Incluso debemos considerar algunas silvestres (bajo cierto tipo de manejo o potencialmente cultivables como varias frutas que aquí tratamos). Puede tratarse de cultivos menores, localmente adaptados, e incluso árboles que se utilizan con otros fines, diferente a madera o leña.

Por otro lado, la propia designación “NUS” es difusa ya que una misma especie puede ser marginada en un sitio y un cultivo central en otra geografía. Un ejemplo muy claro es el del zapallito de tronco, cultivo fundamentalmente rioplatense que se ha difundido por distintas zonas hortícolas de Argentina. Esta hortaliza que para nosotros es cotidiana, no se conoce en el resto del mundo.

La puesta en valor de las NUS radica en su importancia como aporte a la diversidad tanto agrícola como culinaria y alimentaria. Estas plantas están vinculadas a sistemas agrícolas tradicionales, usan material genético obtenido por fuentes informales y suelen involucrar fuertes cuestiones de género, siendo comercializadas localmente.

Ampliando la definición de NUS

La alimentación de la humanidad no se limita ni histórica ni actualmente a los vegetales. Nos preguntamos si sería posible considerar como NUS a aquellas especies animales olvidadas o infrautilizadas y en ese caso redefinir el término.



Cuis pampeano (*Cavia aperea*)
Foto Enzo Rossi

Los estudios arqueozoológicos realizados en el área rioplatense permiten saber que en el pasado muchas especies animales formaron parte de recetas y preparaciones. Algunas de ellas son los peces como corvina negra (*Pogonias courbina*), armado (*Pterodoras granulosus*), aves como ñandú (*Rhea americana*) y distintos mamíferos como ciervo de los pantanos (*Blastocerus dichotomus*), venado de las pampas (*Ozotoceros bezoarticus*), puma (*Puma concolor*) y roedores como cuis (*Cavia aperea*), tuco tuco (*Ctenomys talarum*) y coipo (*Myocastor coypus*) (Day Pilaría *et al.* 2013, 2014, Day Pilaría 2018).

Entre las formas de aprovechamiento podemos destacar el trozamiento, fileteado, extracción de médula ósea, mientras que las modalidades de cocción incluyen la exposición al fuego y al calor, mediante el asado, el rescoldo, los guisados y hervidos (Auge y Day Pilaría 2023; Day Pilaría 2018). Esta perspectiva de análisis nos ofrece evidencias para conocer los complejos entramados de saberes, creencias y prácticas involucradas en las cocinas y las comidas del pasado (Auge y Day Pilaría 2023).



Ñandú (*Rhea americana*) Foto de Maximiliano Ceballos

Desde un enfoque etnozoológico vemos que en el presente las prácticas de pesca y caza de animales siguen siendo actividades frecuentes en el área rioplatense (Day Pilaría 2021, Day Pilaría *et al.* 2023). Estas prácticas pueden ser formas artesanales de pesca para consumo familiar o para comercializar pero también caza deportiva. Los animales cazados se consumen cocidos inmediatamente o en preparaciones que permiten su conservación tales como escabeches de pescado o vizcacha, e incluso especies introducidas que se han asilvestrado como liebres y conejos.

Además pueden tener otros usos como medicinal o el aprovechamiento de sus cueros.

Sin embargo, algunos de los animales utilizados desde tiempos remotos y presentes en registro arqueológico como el ciervo de los pantanos, se ven amenazadas por distintos motivos, ya sea la sobreexplotación o la modificación de las condiciones ambientales. Por ello son especies en peligro o incluso en extinción. Esto ha generado distintas reglamentaciones que aplican vedas que impiden o recomiendan no



Corvina negra (*Pogonias courbina*) Tomado de Aspelicueta *et al.* 2019

cazar o pescar. El ejemplo recién mencionado del ciervo de los pantanos en particular ha sido declarado monumento natural por varias provincias de Argentina (entre ellas la provincia de Buenos Aires).

Por otra parte, Doumeq *et al.* 2023 han propuesto que, dada la importancia de la leña para el bienestar en el ámbito doméstico; y en particular por su vínculo directo con la cocción de alimentos, las especies combustibles se incluyan en el grupo NUS (especies olvidadas e infrautilizadas). Si bien el uso de leña ha disminuido continúa siendo fundamental a escala local, sobre todo en aquellos lugares donde no cuentan con gas de red.

Hasta ahora, la lista NUS incluye principalmente plantas comestibles y medicinales, que no forman parte de los circuitos comerciales (Conti *et al.* 2019; FAO 2018). Nuestra propuesta es considerar que además de estos vegetales, otras plantas que contribuyen a la elaboración de alimentos, así como animales que son esenciales en las comunidades locales y pueden ser una buena alternativa frente a los procesos de cambio, tanto ambientales como culturales, así como en la lucha contra el hambre a escala mundial.

¿Qué nos aportan los estudios del pasado?

La arqueología y la historia proveen importantes datos sobre estas especies. Nos permiten identificar posibles razones para su no utilización, o su subutilización, y de ese modo poder aportar la información necesaria para diseñar estrategias de resolución.

Una fuente de gran importancia es la arqueobotánica. Entre los restos vegetales podemos diferenciar dos tipos: macrorrestos y microrrestos. Los macrorrestos son restos vegetales que pueden ser observados a ojo desnudo, como semillas, frutos y leños, mientras que los microrrestos son estructuras vegetales microscópicas que se suelen encontrar formando parte de adherencias o en la superficie de algunos materiales arqueológicos, como cerámica o morteros de roca. La preservación depende de varios factores, como el clima y el tipo de suelo, los cuales condicionan la posibilidad de recuperar tales evidencias.

En el Noroeste Argentino las sociedades tuvieron distintas dinámicas de ocupación a lo largo de más de 10000 años. En un comienzo eran cazadores recolectores, que iban siguiendo la disponibilidad de recursos a lo largo del año. En distintos sitios arqueológicos de la provincia de Jujuy han dejado registro de su presencia a través



Semilla de algarrobo carbonizada. Sitio arqueológico Rincón Chico 15, Santa María, Catamarca. (Foto tomada por Natalia Petrucci)

de evidencias materiales como instrumentos líticos, pero también de restos animales y vegetales, algunos de los cuales trataremos a continuación, como el cardón “pasacana”. Luego, entre 2500 y 2000 años las sociedades comienzan un proceso de sedentarización y producción de alimentos, mediante la agricultura y la ganadería, con viviendas dispersas entre los campos de cultivos. En este período, hay evidencias de cultivo de maíz, quinoa, poroto, zapallo entre otros. Entre los años 900 y 1471, ocurrió una profunda transformación en la estructura social con sociedades multicomunitarias y articuladas por relaciones de parentesco. Los emplazamientos se encontraban en terrenos altos, podían tener murallas perimetrales y construcciones diferenciadas en lo arquitectónico. En distintos sitios las evidencias indican cierta diversificación y diferenciación de actividades económicas. Los restos arqueobotánicos también indican el cultivo de maíz, quinoa, poroto, zapallo, entre otros. En ambos períodos se recuperaron restos de animales silvestres y plantas que crecen de manera espontánea (ej. algarrobo, chañar, tala, entre otras). De esta manera, podemos pensar que si bien en ambos períodos el cultivo constituyó una fuente fundamental de recursos, las evidencias nos indican que la caza y la recolección continuaron siendo importantes para la subsistencia de los grupos sociales.

La zona de Magdalena y Punta Indio (provincia de Buenos Aires), fue habitada desde hace al menos 1800 años por grupos humanos que eligieron establecerse en lugares próximos a la costa del Río de la Plata. Los campamentos se ubicaban sobre los cordones de conchilla en los que se desarrolla el bosque nativo de tala y coronillo. Estos lugares fueron elegidos para la ocupación humana durante largos períodos de tiempo, aprovechando la amplia diversidad de recursos que proporcionaba el ambiente. Las sociedades que habitaban estas zonas pescaban, cazaban, hacían cerámica, recolectaban plantas y animales y posiblemente desarrollaron prácticas hortícolas.

En los campamentos se realizaron actividades de preparación y consumo de alimentos, que implicaron el procesamiento de recursos animales y vegetales de diferentes formas: por hervido, guisado, asado, tostado y molido. También hay evidencias de almacenamiento de sustancias líquidas y sólidas, entre otras prácticas. Al mismo

tiempo, estos grupos estaban vinculados con grupos de otras zonas. La presencia en los campamentos de materiales procedentes de zonas alejadas (como restos de guanaco, pigmentos y materias primas líticas), testimonian la participación de los grupos locales en redes de interacción social a escala regional y posiblemente extrarregional, por las cuales circulaban bienes, personas e ideas.

En algunos sitios arqueológicos de la zona se recuperaron carbones dispersos o formando parte de fogones, de forma difusa o bien delimitados por grandes caracoles. La mayor parte de los carbones pertenecen a especies del talar: tala (*Celtis tala*), coronillo (*Scutia buxifolia*) y molle (*Schinus longifolia*), y en menor medida a otras especies de la costa rioplatense, como ceibo (*Erythrina crista-galli*) y sauce (*Salix humboldtiana*).

Además de combustible/leñas, las plantas también se usaron en distintas prácticas alimenticias, medicinales o fumatorias dejando rastros microscópicos en algunos materiales arqueológicos. El estudio de microrrestos vegetales en fragmentos cerámicos, morteros y pipas nos indica el consumo de plantas del bosque nativo como sombra de toro (*Jodina rhombifolia*) y tala (*Celtis tala*). También se registró el procesamiento y consumo de especies domesticadas como maíz (*Zea mays*), y posiblemente poroto (*Phaseolus* sp.) y mandioca (*aff. Manihot esculenta*).

Todas estas plantas fueron utilizadas a partir del cúmulo de conocimientos, creencias y experiencias de las poblaciones del pasado. Su estudio nos permite indagar en cómo interactuaron estas sociedades con su entorno vegetal: qué plantas elegían, qué partes de plantas preferían y cómo las procesaban para ser usadas en distintas actividades diarias como comer, cocinar, tejer, fumar, curar, maquillar, construir sus viviendas.

Las sociedades cazadoras recolectoras poblaron la Patagonia desde 13000 años antes del presente (AP). Sin embargo, para la costa norte de la actual provincia de Santa Cruz los grupos humanos habitaron cuevas, aleros y el litoral atlántico desde hace por lo menos 8000 años. Para estos momentos sabemos que los grupos elegían los abrigos rocosos para estadias cortas donde realizaban actividades logísticas como cazar guanacos o buscar materias primas como piedras para tallarlas y hacer herramientas. Sin embargo, elegían la costa sobre los médanos para desarrollar distintas actividades. Allí consumían una gran cantidad de moluscos además de aves marinas, lobos marinos, peces y guanaco. Debido a que el consumo de moluscos deja una gran cantidad de restos por los exoesqueletos de las valvas, estos sitios son denominados concheros. Trabajaban el cuero con distintas herramientas líticas y realizaban artefactos en hueso. En todos los sitios arqueológicos hay evidencia del uso de plantas, especialmente como combustible para distintas prácticas de cocción como así también para iluminarse y calentarse. Desde 5000 años AP y especialmente a partir de 3000 años AP estos grupos utilizaron con mayor intensidad los animales y plantas en la zona costera. Confecionaron vasijas cerámicas y realizaron artefactos de molienda a partir de los cuales pudieron contener agua en el primer caso, grasas animales y también procesar alimentos vegetales y animales en ambas tecnologías. En los momentos más recientes el registro evidencia que estos grupos realizaron pinturas en los aleros y cuevas sobre el margen de la ría Deseado, dejando plasmadas sus manos y diversos dibujos basados en líneas y figuras geométricas. También, formaban parte de redes de interacción amplias con otros grupos y esto lo sabemos porque algunas

piedras con las que hacían herramientas provienen de lugares muy distantes próximos a la cordillera de los Andes.

Entre las leñas que utilizaron como combustible se encuentran el calafate (*Berberis* sp.), molle (*Schinus* sp.), zampa y jume (*Atriplex* sp., *Suaeda* sp.), quilimbay (*Chuquiraga* sp.), duraznillo (*Colliguaja integerrima*), yao-yin (*Lycium* sp.), *Adesmia* sp., algarrobbillo (*Neltuma* sp.), solupe (*Ephedra* sp.), charcao (*Senecio* sp.), botón de oro (*Grindelia chilensis*), entre otras. Dentro de las plantas recuperadas en artefactos de molienda a través de microrrestos son el algarrobbillo (*Neltuma* sp.) y de usos actualmente alimenticios y *Prosopidastrum globosum* de usos actuales medicinales. También se recuperaron carporrestos de molle (*Schinus* sp.) carbonizados aunque no se descarta que hayan ingresado al fuego junto con la leña. Además, se recuperaron artefactos confeccionados con madera de calafate – (un fragmento de arpón) y con madera de molle.

Si bien no podemos reconstruir qué criterios de identificación y memorización de las plantas utilizaron estos grupos cazadores recolectores podemos mencionar que hubo una selección de las maderas como combustibles ya que se encuentran representadas aquellas de mayor densidad y por lo tanto, de mayor poder de combustión. Y, a su vez, muchas de estas plantas tienen aceites esenciales y son aromáticas por lo que estos caracteres podrían haber ayudado a ser percibidos por sus características organolépticas como el aroma y el gusto.

Los documentos históricos pueden aportar también información al respecto. Desde la etnobotánica histórica se busca indagar en la relación entre las comunidades y las plantas a lo largo del tiempo desde la mirada crítica de quien pregunta (Stampella 2022) ya que las respuestas brindan la visión de las poblaciones de hace muchos años. Independientemente de todo esto, los documentos nos cuentan historias fantásticas acerca de las plantas y los seres humanos en el pasado, como por ejemplo la gran diversidad de plantas cultivadas en un jardín en Yapeyú de fines del siglo XVII hasta el “maletín” de plantas medicinales de principios del siglo XVIII de Pedro de Montenegro (Stampella y Keller 2021).

Las plantas consideradas en el presente como NUS fueron profusamente empleadas en el pasado con diversos fines. Así, el rescate de estos saberes contenidos y olvidados tanto en registro arqueológico como en las fuentes documentales puede aportar al relevamiento de usos pasados de varias especies vegetales que actualmente se encuentran en zonas de vegetación espontánea, jardines y hasta huertos, como plantas “invisibles” o “malezas”.

El proyecto y la invitación a la comunidad

Nuestro proyecto se enmarca dentro del objetivo que propone poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible de la iniciativa *Objetivos del Desarrollo Sostenible* (2015-2030) de la ONU. Esperamos armar una colección viva de semillas y de memoria agrícola y culinaria y promover su intercambio y comunicación. Como venimos haciendo desde otros proyectos previos, tanto de investigación como de extensión, pretendemos reconstruir la histo-



Actividad realizada en el marco del proyecto

ria de las plantas registradas, socializar los conocimientos locales sobre sus formas de uso, consumo y cultivo, y vincular las NUS con la cocina, y de esta manera aportar al incremento de la diversidad agroalimentaria en nuestra región.



Entrevistas

¿Por qué las recetas?

Alimentarse no es solo cubrir necesidades fisiológicas. Entre un bocado y nuestro sistema digestivo, median una amplia gama de factores moldeados histórica y socioculturalmente: la accesibilidad, la disponibilidad, la selección, los patrones de consumo, la estructuración del gusto y del tiempo. El comer, incluyendo el cocinar, es un hecho social total en el que se conjugan de manera particular factores ecológicos, históricos, culturales, sociales y económicos (Álvarez 2002; Contrera y Gracia 2005). Las prácticas y representaciones, que median en la preparación y el consumo de los alimentos son también constitutivos de identidades colectivas, transmitiéndose y resignificándose de generación en generación. En este sentido, patrimonializar la cocina es visibilizar, revitalizar y rein-

terpretar las identidades humanas ligadas a ella, identidades que siempre son dinámicas (Espeitx 2004; Ramírez 2002). Sin embargo, gran parte de lo que consumimos depende de lo que conseguimos. En el complejo e interconectado mundo actual, qué comemos y cómo se produce son aspectos estrechamente interrelacionados. La intensificación de la producción de los cultivos “estrellas” afecta la salud de los ecosistemas terrestres y acuáticos. La simplificación agrícola y la pérdida de diversidad de los recursos alimenticios acompaña la simplificación de la dieta con posibles efectos negativos en la salud de las poblaciones humanas (Reyes-García & Benyei 2019, Tutwiler *et al.* 2017).



Caminata de reconocimiento de las especies NUS.

A través de estas recetas esperamos visibilizar gran número de especies olvidadas e infrautilizadas (NUS) tanto cultivadas a menor escala en otras zonas como silvestres y potencialmente cultivables, potenciando su producción y consumo, y aportando al incremento de la agrodiversidad en las zonas donde trabajamos.

ACHOJCHA

Nombre científico: *Cyclanthera pedata* (L.) Schraed. (Familia Cucurbitaceae)

Otros nombres: Caigua

¿De dónde viene? La achojcha (en el Noroeste de Argentina-NOA) o caigua (nombre común en toda América) es una enredadera herbácea originaria de los Andes, donde fue tempranamente domesticada. **¿Dónde la encontramos?** Dado su fácil crecimiento se ha distribuido por América Central y del Sur en climas cálidos y húmedos, aunque también crece y fructifica en zonas templadas. **¿Cómo la cultivamos?** Por estas características, si bien es del NOA, la hemos encontrado y distribuido también en la zona rioplatense. Se reproduce por semillas, que plantamos en primavera, necesita suelo suelto y bien regado, pero el agua no debe tocar el tallo. En el NOA fructifica en marzo-abril y en La Plata en mayo-junio.

¿Cómo la reconocemos? Se sostiene mediante zarcillos trifidos y cubre fácil y rápidamente las superficies que la soportan. Sus hojas son partidas, palmadas, con bordes aserrados. Las flores son unisexuales, pero se encuentran tanto las masculinas como las femeninas en la misma planta (monoicas). Son amarillentas, pequeñas, y muy perfumadas. El fruto es una baya ovoidea, verdosa, con venas de color más oscuro, de 10-



Forma de la hoja de Achojcha

20 cm de largo, hueca, con varias semillas negras irregulares. Hay variedades con frutos



Fruto de Achojcha

¿Cuál es su historia y tradición? La achojcha ha sido domesticada tempranamente en los Andes. Testimonio de su importancia son las representaciones de sus frutos en la cerámica Mochica, de la costa peruana, con fechados de aproximadamente 200 años de nuestra era (Larco Hoyle 2001). A partir de semillas obtenidas en ferias de semillas y en viajes de campo al Noroeste de Argentina con nuestros estudiantes hemos obtenido semillas que hicimos crecer en La Plata, plena llanura pampeana. No sólo crece muy bien sino que fructifica en cantidad. Al igual que otros frutos de la familia Cucurbitaceae, la achojcha tiene sabor a otoño. En esa época se carga de frutos, y en los mercados de Salta y Jujuy puede encontrarse comercializada, si bien en nuestro medio

sólo la encontramos a partir de estos emprendimientos individuales. En la actualidad, bajo el nombre de caigua, se comercializa un extractivo de esta planta para disminuir los niveles de colesterol. Si bien es cada vez más difundido este uso comercial, consideramos que la achojcha constituye un excelente ejemplo de NUS por la escasa y limitada difusión de su cultivo y uso alimentario.

¿Para qué sirve?

Encurtido de achojcha

Ingredientes: 1 kg de frutos de achojcha, $\frac{3}{4}$ l de agua, $\frac{1}{4}$ l de vinagre de manzana, sal, laurel, pimienta en grano (negra/verde/de Jamaica/de Sichuan). Para la conserva: aceite (preferentemente de oliva) cantidad necesaria, ajo, ají molido.

Elaboración: Lavar bien los frutos de achojcha, cortarlos en tiras longitudinales. Hacer hervir el agua con vinagre, sal, laurel y pimienta. Agregar las tiras de achojcha y cocinar cinco minutos. Escurrir. Poner en frascos esterilizados las tiras de achojcha (procurando incluir los condimentos que acompañaron el hervor), agregar ajo, ají molido (u otros condimentos a elección: orégano, perejil...) y cubrir con aceite.



Encurtido de achojcha

AJIPILLA

Nombre científico: *Poissonia heterantha* (Griseb.) Lavin (Familia Fabaceae)

Otros nombres: Ajapilla, culima, ají-pillo

¿De dónde viene? *Poissonia* sp. es un género de origen sudamericano que cuenta con cuatro especies representativas. Se encuentra en Perú, Bolivia y Argentina. *Poissonia heterantha* es una hierba anual o bianual nativa de la región. **¿Dónde la encontramos?** En Argentina se presenta en ambientes desérticos de las provincias de Catamarca, Jujuy, La Rioja, Salta, San Juan y Tucumán. Habita entre los 500 y 3500 msnm. Florece hacia fines de enero, principios de febrero. En marzo ya se encuentra con frutos. Crece en arbustales puneños, sobre suelos pedregosos o arenosos sueltos. Crece sólo en estado silvestre. Resulta importante continuar el estudio de la especie y su conservación, así como el impacto del uso en comercialización.

¿Cómo la reconocemos? Son hierbas anuales o bienales, con hojas arrosetadas, partidas. Presenta flores de 3 tipos, llamativas azul-violáceas, aunque a veces pueden ser blancas, sobre racimos más cortos. Pero también tiene flores encerradas en el cáliz piloso, sobre cortos racimos nacidos cerca de la base de la planta. Igual que el maní, estas flores después de fecundadas desarrollan fibras que se entierran y originan frutos algo carnosos que se desarrollan por debajo del nivel del suelo. Posee una raíz tuberosa, la que da motivo a su inclusión. Las legum-

bres frescas contienen semillas ricas en proteínas, carbohidratos y fibras, con un contenido de lípidos muy bajo, con ácidos grasos insaturados.



Planta en flor de ajipilla observada en El Moreno, Jujuy.

¿Para qué sirve?

Ensalada primaveral con toque andino Ingredientes: quinoa cocida, ajipilla, to-



Raíz tuberosa observada en El Moreno, Jujuy. (Fotografía Grupo GEMA).

mates cherry, queso de cabra, nueces caramelizadas, aceite de oliva extra virgen, ajo, hojas de albahaca fresca y sal. Elaboración: en una sartén calentar aceite de oliva y saltear el ajo picado, luego se añade la albahaca fresca. Mezclar con la quinoa previamente hervida, la ajipilla en rodajas, los tomates cherry cortados a la mitad, el queso de cabra en cubos y las nueces caramelizadas, ajustar la sal al gusto. Se puede servir acompañando unas pechugas de pollo a la parrilla o la plancha sazonadas con hierbas aromáticas.

¿Cuál es la historia y tradición? Posee una raíz tuberosa en forma de nabo, de



Raíces limpias.

consistencia acuosa y sabor dulce, frecuentemente consumida por los habitantes de la Puna como postre y también por el ganado. En la actualidad distintos actores sociales como la escuela de Susques trabajan en proyectos institucionales que promueven la elaboración de productos como mermelada y escabeche de ajipilla.

AJÍ QUITUCHO

Nombre científico: *Capsicum baccatum* L. (Familia Solanaceae)

Otros nombres: Cumbari; ají quitucho o quitucho; ají del monte; arivivi

¿De dónde viene? Se encuentra distribuida ampliamente en América del Sur.

¿Dónde la encontramos? En Argentina se la identifica en las provincias de Formosa, Chaco, Corrientes, Misiones, Jujuy (Dptos. Ledesma, Valle Grande y El Carmen), Salta y Tucumán (Hunziker 1998; Scaldaferro *et al.* 2018).

¿Cómo la reconocemos? Es un arbusto de 1,5 - 3,5 m de altura., con flores solitarias o en grupos de 2 ó 3, corola blanca con manchas de color verdoso



Vista general de la planta

amarillento de 4,5 - 7,5 mm de longitud, anteras amarillas de 1,5 - 1,8 mm de longitud, muy notorias. Sus frutos son oblongos, obtusos, rojos, picantes, con semillas lisas, color canela (Hunziker 1998).

¿Para qué sirve?

Los frutos se utilizan como especia en la cocina regional, también son de interés para una amplia gama de otras aplicaciones, como por ejemplo colorante natural y repelentes de animales e insecticidas (Scaldaferro *et al.* 2018).

Ajies quitucho en vinagre

Ingredientes: 50 gr de ajíes quitucho; ½ cucharada al ras de sal; 4 hojas de laurel; 2 cucharaditas de orégano; 1 ajo picado; vinagre blanco cantidad necesaria.

Elaboración: Frascos: Se seleccionan dos frascos de vidrio (reutilizables), colocándolos destapados en una cacerola; agregar agua de forma que los cubra por completo, llevándolos a fuego moderado, una vez que rompa el hervor contar 15 minutos y retirar. La superficie donde se colocan los frascos (boca abajo) hasta que se sequen debe esterilizarse con alcohol al 70%. Posteriormente se coloca una cucharada de alcohol a cada uno, se cubren con la tapa, se agitan y luego debe escurrir todo el alcohol. Preparación: elegir los ajíes “quituchos” más frescos con cabo, lavarlos y dejar que se sequen; posteriormente en los frascos previamente esterilizados se van a distribuir en capas (cantidad necesaria). La primera capa se inicia colocando una pizca de sal, una capa de ají, una hoja de laurel, orégano y un diente de ajo picado; continuar

con este proceso hasta que llegue al cuello del frasco y luego se agrega, lentamente, vinagre blanco hasta la misma altura del preparado, limpiar el frasco y cerrarlo. En una cacerola colocar un repasador en el fondo (mantiene quietos durante el hervor los frascos, evitando golpes y roturas), agregar los frascos con el producto, incorporar agua, por último, hasta el cuello de éstos y llevarlos a fuego dejando que hiervan durante 40 min. Una vez cumplido el tiempo dejarlos reposar 10 min más y retirarlos del agua, colocándolos de forma que que-



Quituchos en vinagre para preparación de alimentos. (L. A. S. Gimenez)



Yasgua con ajíes “quitucho”. (L. A. S. Gimenez)

den con la tapa abajo y de esta manera se genere vacío, sobre la mesada esterilizada; luego que se hayan enfriado por completo deben almacenarlos en un lugar oscuro durante 15 días, transcurrido ese tiempo ya puede ser consumido. Generalmente se utilizan estos quituchos así preparados para agregar a los guisos o como integrante de la “yasgua” para asado, picante de

ALGARROBILLO

Nombre científico: *Neltuma denudans* (ex *Prosopis denudans*) Benth (Familia Fabaceae)

¿De dónde viene? El algarrobillo es una especie nativa, endémica de la Patagonia y su distribución es la más austral del género. Se encuentra presente en Chubut, Neuquén, Río Negro y Santa Cruz (Zuloaga y Morrone 1999).

¿Cómo la reconocemos? Es un arbusto de 1– 2 m de alto, espinoso, de ramas arqueadas, anudado, con espinas siempre axilares, solitarias, duras de 0,5 –4 cm largo. Las hojas son alternadas, divididas, las divisiones de 6 – 18 mm de largo. El grupo de flores es amarillento-verdoso se disponen en racimos axilares, con el pie corto. El fruto de este género consiste en una legumbre drupácea que no se abre al madurar (Burkart 1952:126).



Neltuma denudans –algarrobillo– en la Reserva de Ría Deseado, Santa Cruz.

¿Para qué sirve?

Pan de algarroba o *torta india*

Ingredientes: vainas de algarrobillo; agua; aceite.

Elaboración: Se colocan las vainas enteras sobre ceniza caliente hasta que se observe que estén tostadas. Luego, se machacan en mortero de piedra para obtener una harina. Capparelli (2008) registra que luego de 140 segundos se obtiene una harina refinada con una mano de piedra de 770 g y 5,9 y 6,8 g de vainas. Se filtra el producto a través del cedazo de tela y se desechan el endocarpo y semilla o se guarda para la realización de otras preparaciones. La fracción fina se coloca en moldes a los que se les hecha un chorrito de aceite y se tuesta al horno de barro, a las brasas o al sol. Con el calor, las resinas y el azúcar la preparación se compacta y queda como un pan. También, se puede disolver en agua y mezclarse con harina de maíz, un producto similar al ulpo del noroeste argentino.



Patay de algarroba, elaboración artesanal.

Origen de la receta: Receta posiblemente elaborada en tiempos prehispánicos y luego registrada durante los contactos hispano-indígenas y post-contacto. Se presenta una reconstrucción a partir de evidencias arqueobotánicas de Patagonia argentina, fuentes escritas de cronistas del siglo XIX y trabajos experimentales de Capparelli (2008).

¿Cuál es la historia y tradición? En Patagonia, a partir del estudio de microresiduos vegetales en instrumentos de molienda se pudo determinar el procesamiento del fruto de esta planta para 3700 años AP y 1860 años AP en los sitios Michacheo y Aquihucó en la provincia de Neuquén (Lema *et al.* 2012). Restos de vaina y frutos de algarrobo se recuperaron en el sitio Cueva Galpón (Sierras de Pailemán, Río Negro, con fechado de alrededor de 3314 años AP y 3264 años AP), así como en el sitio arqueológico Angostura 1 (misma provincia, 983±45 años AP) con evidencias de carbonización, asociados a un fogón. Las vainas se habrían carbonizado por accidente mientras eran tostadas en cenizas calientes, probablemente como una etapa previa al molido (Capparelli y Prates 2015). En la costa de Río Negro, también se observaron residuos de algarrobo en artefactos de molienda (Ciampagna *et al.* 2020), lo mismo que para el Golfo San Jorge y Punta Medanosa (Ciampagna 2015). En momentos de contacto hispano indígena, cronistas y viajeros registraron el consumo fresco del mesocarpo del fruto así como su procesamiento en comunidades originarias de distintos puntos de Patagonia. Cuando Claraz (2008 [1865-66]) dice que “sin procesar o tostadas en ceniza caliente se mastican y se escupen las semillas y vainas”, seguramente hace referencia por “vainas” al epicarpo y por “semillas” a los complejos endocarpo-semilla, comúnmente llamados así por algunos pobladores locales (Capparelli 2007). También fue descrito el consumo de las vainas luego de ser hervidas (Claraz (2008 [1865-66]:140). Los frutos de algarrobo se empleaban asimismo para la elaboración de harina, que luego era utilizada –mezclada con agua– para la preparación del “pan de algarroba” o “torta india” (Ciampagna y Capparelli 2012), o sea, un producto similar al *patay* (Capparelli 2007). La harina se obtenía machacando entre dos piedras las vainas secas aunque, las vainas solían tostarse un instante antes del machacado (Capparelli y Prates 2015). Se observó además la confección de panes con la harina de algarrobo y la elaboración de bebidas a partir de la molienda e hidratación con agua (Ciampagna y Capparelli 2012). Se evidencia entonces, un conocimiento botánico tradicional asociado a esta planta y sus procesamientos con una amplia profundidad en el tiempo y que hoy se encuentra en retroceso (Ciampagna 2015). Actualmente, se están realizando estudios de valores nutricionales del fruto de algarrobo para acompañar, junto a su historia y memoria, un proceso de revalorización (Ciampagna *et al.* 2019).

ALGARROBO

Nombre científico: *Neltuma alba* (Griseb.) C.E. Hughes & G.P. Lewis; *N. chilensis* (Molina) C.E. Hughes & G.P. Lewis; *N. nigra* (Griseb.) C.E. Hughes & G.P. Lewis; *N. flexuosa* (DC) C.E. Hughes & G.P. Lewis (Familia Fabaceae)

Otros nombres: Algarrobo blanco, algarrobo negro

¿De dónde viene? *Neltuma* es un género adaptado a zonas áridas y semi-áridas, cuya antigüedad es previa a la formación del Océano Atlántico, con representantes en África, Asia y América (Capparelli 2022 y trabajos allí citados). En América existen 40 de las 44 especies reconocidas para el mismo. El centro de origen y dispersión más importante del género en América se localiza entre el noroeste de Argentina, el sudoeste de Paraguay y el norte de Chile (Burkart 1976). Las especies nativas de dicho centro no se distribuyen homogéneamente en Argentina, presentándose *Neltuma chilensis* en las provincias de Salta, Tucumán, Catamarca, La Rioja, Santiago del Estero, San Juan, Mendoza, San Luis y Córdoba; *Neltuma alba* en Buenos Aires, Chaco, Córdoba, Corrientes, Entre Ríos, Formosa, Jujuy, Salta, San Luis, Santa Fe, Santiago del Estero y Tucumán; *Neltuma flexuosa* en las provincias de Salta, Catamarca, La Rioja, Tucumán, Córdoba, San Juan, La Pampa, Mendoza, San Luis, Buenos Aires, Neuquén, Río Negro y Chubut; y finalmente *Neltuma nigra*, que presenta ejemplares en Jujuy, Salta, Formosa, Chaco, Corrientes, Tucumán, Santiago del Estero, Catamarca, La Rioja, Córdoba, Entre Ríos, Santa Fe, Buenos Aires (Burkart 1976; Flora Argentina 2023).

¿Cómo lo reconocemos? Las especies mencionadas pertenecientes a este género presentan distintas características las cuales permiten su identificación. *Neltuma chilensis* es un árbol de 3 a 10 m de alto, de ramas flexuosas, nudosas, con espinas axilares, de hasta 6 cm de largo. Hojas divididas, cada división es de 1,1 a 5,4 cm de largo cada uno, y distantes unos de otros de 4 a 12 mm, carácter que lo distingue de otras especies del género. Conjunto de flores en racimos amarillos. Fruto legumbre drupácea que no se abre al madurar, linear, comprimida, de márgenes paralelos, de 12 a 18 cm de largo y 1 a 1,8 cm de ancho (Burkart 1952, 1976). Florece a fines de invierno, principios de primavera y fructifica de principios a fines de verano. La legumbre pesa en promedio unos 4 g, consta de un fino epicarpo, un mesocarpo dulce y un endocarpo dividido en varios artejos uniseminados (aproximadamente 26 por vaina). El mesocarpo comestible representa cerca del 50% del peso total de la vaina (Capparelli 2008). *N. flexuosa* se diferencia fundamentalmente por el fruto, ya que presenta legumbre drupácea indehiscente, gruesa, submoniliforme, recta o falcada, de 10 a 16 cm de largo y 0,7 a 0,9 cm de ancho (Burkart 1952, 1976). La legumbre pesa en promedio unos 2,3 g, consta de un fino epicarpo, un mesocarpo dulce y un endocarpo dividido en varios artejos uniseminados (aproximadamente 15 por vaina). El mesocarpo comestible representa cerca del 31% del peso total de la vaina (Capparelli 2008).

Neltuma alba tiene una altura máxima entre 15 y 18 m, y generalmente la copa es hemiesférica. Hojas divididas caducas, color verde claro brillante durante la brotación en primavera y más oscuras durante el otoño. Las flores, pequeñas y perfumadas, están reunidas en racimos cilíndricos amarillo-verdosos, péndulos de 4 a 12 cm de longitud. Puede tener una segunda floración uno o dos meses después de la primera. El fruto es una legumbre recta, chata, márgenes paralelos manifiestos, 12- 25 cm longitud, 11-20 mm lat. x 4-5 mm grosor; pericarpio pajizo-amarillento, mesocarpo carnoso, azucarado; artejos 12-30, rectangulares de aproximadamente 1 x 0,6 cm, conteniendo la semilla, elíptica a ovada, 4,2-



Árbol de *Neltuma flexuosa*

¿Para qué sirve?

Uso alimenticio

Añapa

Ingredientes: 500 g de vainas “bien gorditas” de “árbol blanco” (en el Valle de Hualfin sus vainas usualmente se

Elaboración: Se lavan las vainas y se muelen groseramente en mortero (para que se puedan moler tienen que estar

bien sequitas, como “bizcocho”). La harina de las vainas molidas se puede almacenar por un tiempo en un lugar fresco y seco. Para hacer la añapa se coloca la molienda en una ollita, a la que se le agrega el agua fría. Se tapa y se deja reposar desde una hora hasta 2 días, depende de la urgencia en consumirla. Se puede envolver la ollita con un paño mojado con agua fría para que se conserve fresca. Luego, o bien se saca el líquido sobrenadante con un jarrito, o bien se van aprisionando las vainas molidas con ambas manos, es decir que "se las chusma" o que "se hace un ovillito", y se va juntando el agua de expresión en otra ollita o jarra. En lugar de aprisionar los puñados, se puede colar la mezcla con un colador. La fracción líquida resultante se coloca en la heladera para tomar como refresco en cualquier momento. La añapa se puede hacer también con el residuo de la molienda de las vainas luego de extraer la harina fina con la que se hace el “patay” (una especie de pan o bizcocho) (Capparelli 2007).



Vainas de *Neltuma alba* secándose al sol.

Origen de la receta: La práctica de hacer añapa como una bebida refrescante, es difundida actualmente entre poblaciones originarias y criollas del Gran Chaco y el noroeste de Argentina. (Arenas 2003; Burkart 1952; Capparelli 2007 y trabajos allí citados; Filipov 1996; Scarpa 2012; Roig 1993). Esta receta fue recopilada por quien escribe, y ahora recreada y compartida en este libro, gracias al consentimiento y conocimiento generosamente brindado de Doña Graciela Cedrone de Carrizal, habitante de la localidad de Quillay (Valle de Hualfin, Catamarca).

Aloja

Ingredientes: vainas de algarrobo; agua.

Elaboración: Se comienza con la recolección de las vainas, sin distinguir preferencias entre algarrobos, pudiéndose así emplear cualquiera para esta receta. Se emplea solo vainas frescas y no aquellas que hayan sido secadas y almacenadas. Se lavan, se quiebran con la mano en fragmentos no muy pequeños y se colocan dentro de un cuenco. Luego se añade agua a temperatura ambiente, aproximadamente el doble de cantidad que los frutos, y se tapa el cuenco con mantas de lana. Se coloca en un lugar fresco y oscuro y se deja reposar varios días con la finalidad de la fermentación de las vainas. Pasado ese tiempo, se cuele para retirar restos de frutos, y está listo para

Origen de las recetas: Esta receta es basada en datos etnobotánicos obtenidos de la entrevista realizada a la Señora Gabriela en la localidad de Cerro

Arrope

Ingredientes: 500 g de vainas de “árbol” (en el Valle de Hualfin cuando *P. chilensis* no está disponible en el entorno natural se hace arrope con las vainas más claras de “árbol negro”); 1 l de agua (aproximadamente).

Elaboración: Para su elaboración se ponen las vainas en una bolsa y se golpean con el “pisón” o palo largo de madera (otra opción es partirlas a mano en fragmentos de 2 a 3 artejos). Se remojan las vainas molidas para lavarlas y luego se las pasa a una olla y se cubren con el doble de agua. Se hierve. Cuando están blandas se amasan sobre una bolsa de arpillera o un cernidor fino de metal. El líquido viscoso obtenido a través del colado se hace hervir en una paila, sin azúcar. La "paila" es una gran batea de cobre con manijas. La paila se coloca por arriba del fogón y se puede fijar con adobe alrededor. Se envasa en frascos y se almacena hasta un año (Capparelli 2007).



Visualización de Añapa y Aloja



Visualización de Arrope.

Origen de la receta: Esta receta fue recopilada por quien escribe, y ahora recreada y compar-

Café o Harina de vainas tostadas

Ingredientes: vainas de algarrobo (se prefieren aquellas que sean bien delgadas).

Elaboración: Las vainas se secan al sol durante 1 a 2 semanas dispuestas en una tabla o tejido extenso sin que se apilen. La obten-

ción de café es a partir de las vainas secas enteras, las cuales son tostadas a fuego directo o en horno. Luego se colocan las vainas en el mortero de madera para obtener una fracción gruesa mayor a 2mm. El café de algarroba está conformado por pequeños fragmentos de epicarpo, mesocarpo y semillas. En la actualidad pueden emplearse cualquier máquina eléctrica en reemplazo del mortero de mano para así acelerar el tiempo de molienda.

Origen de las recetas: Esta receta es basada en datos etnobotánicos obtenidos de las entrevistas realizadas a las Señoras Gabriela y Cintia en la localidad de Cerro Colorado (Córdoba, Argentina) durante el mes de enero de 2014, personas consideradas por todas las habitantes del pueblo como las únicas conocedoras de prácticas culinarias con algarrobo. La receta fue aprendida de sus antepasados, originarios de las sierras cordobesas, pero de otro pueblo norteño como también mediante bibliografía especializada.

¿Cuál es la historia y tradición? Es interesante destacar que la manufactura de la añapa, tal como está aquí descrita, se relaciona con el “añapeo” registrado para los pueblos originarios del Gran Chaco, que implica la acción de succionar, por puñados, el jugo de las vainas molidas y remojadas; las cuales se vuelven luego al agua sobrante; así se sigue hasta extraerle todo el sabor a la mezcla y finalmente el residuo se le tira a los perros (Arenas 2003). Estas prácticas son asimismo registradas para *P. articulata* y *P. velutina* entre los pueblos del desierto de Sonora en México (Felger 1977). La receta aquí descrita fue recreada experimentalmente para indagar sobre la antigüedad de su manufactura a partir de restos botánicos vegetales recuperados en sitios arqueológicos de Argentina. Esto nos permitió remontar temporalmente su práctica a *ca.* 3800 años antes del presente y reconocer su manufactura entre sociedades con subsistencias desde predominantemente cazadora-recolectoras hasta agrícolas bien establecidas (Capparelli 2011; Capparelli y Lema 2011). La aloja o bebida fermentada, por su parte, es una bebida alcohólica solo consumida a nivel familiar y/o con amigos muy cercanos, y

para ocasiones especiales (vg. Reunión familiar) en el norte de la provincia de Córdoba. Sin embargo, en todo el Noroeste de Argentina es la bebida emblemática en las celebraciones del Carnaval, como lo atestiguan numerosas canciones folklóricas, ya que es la época de fructificación de los Algarrobos.

Con respecto al arropo, su elaboración es una práctica difundida actualmente entre poblaciones criollas del Gran Chaco y el noroeste de Argentina. Son varias las especies de *Prosopis* nativas que se pueden emplear en su manufactura (i.e. *P. alba*, *P. nigra*, *P. hassleri*, *P. torquata* y *P. chilensis*) (Burkart 1952; Capparelli 2007; entre otros; D'Antoni 1975; Márquez Miranda 1968; Roig 1993; Scarpa 1999, 2012). Muchos otros frutos silvestres son también empleados en su preparación (Scarpa 1999). El término "arropo" habría sido dado a estos productos por su similitud con aquéllos del Viejo Mundo. La voz "arropo" proviene del árabe "ar-rubb" y significa "el jugo de frutos cocidos" (Scarpa 1999:96). Scarpa (1999:94) propone que su origen en América, "...podría rastrearse tanto en las "mieles" elaboradas por los aborígenes americanos a partir de zumos vegetales, como en los jarabes de la antigua farmacopea árabe introducida por los musulmanes en el sur de España...". Ante estas dos posibilidades, y luego de analizar varias fuentes bibliográficas, Scarpa (1999) reconoce que la técnica en sí era ya conocida en Perú y Nueva España donde antes de llegar los españoles se realizaban jugos cocidos de molle (*Schinus molle* L.), caña de maíz o maguey (*Agave atrovirens* Karw. y *A. americana* L.). Sin embargo, y debido, entre otras cosas, a que no hay registros etnohistóricos ni etnográficos de elaboración de estos jugos en el Chaco, el autor concluye que sería a partir de los conquistadores españoles que esta técnica se habría introducido en el noroeste argentino como derivación subsidiaria de la producción vitivinícola y utilizando materias primas locales (Scarpa 1999:94). De todas maneras, se considera que un origen más antiguo no se puede descartar tampoco y que estas hipótesis deberán ser contrastadas en el futuro por la arqueobotánica (Capparelli 2007).

Finalmente, en el caso del café, el producto es consumido a nivel familiar como también puesto a la venta en ferias artesanales al turismo que visita Cerro Colorado (Córdoba). Si bien, actualmente, es considerado como un producto novedoso por su modo de consumo, suplantando a los granos de café molidos (*Coffea* spp.), se ha registrado en sitios arqueológicos evidencias que permiten avalar el tostado de las vainas previas a su consumo (vg. Capparelli y Prates 2015).

BERRO SILVESTRE

Nombre científico: *Nasturtium officinale* R. Br (Familia Brassicaceae)

Otros nombres: Berros silvestres

¿De dónde viene? Es de origen boreal hoy casi cosmopolita. En Argentina se difundió espontáneamente en Buenos Aires, San Luis, Córdoba, Río Negro, Chubut y Tucumán (Bukart 1941). **¿Cómo crece?** En forma espontánea, aunque también se lo puede cultivar. **¿Dónde lo encontramos?** En mallines, cerca de sectores húmedos en los afloramientos rocosos. A la vera de arroyos.

¿Cómo lo reconocemos? Planta acuática de tallos rastreros, radicantes, de hojas divididas y flores blancas pequeñas, en racimos terminales (Bukart 1941).



Corte de los brotes de berros silvestres, reserva de la ría Deseado, Puerto Deseado, Santa Cruz.

¿Para qué sirve?

Uso alimenticio.

Ensalada de berros silvestres

Ingredientes: Berros silvestres (hojas y ápices de los tallos) un manojo, Espinaca un cuarto de atado, rúcula, vinagreta de flor de vino (ver *Oxalis laciniata*), aceite de oliva y queso cremoso.

Elaboración: Se lavan los brotes y hojas de cada planta, se secan bien y se colocan en un bowl junto con el queso cremoso y se le incorpora la vinagreta de “flor de vino” y más aceite si se requiere. Se mezcla y se consume como ensalada.

CALAFATE

Nombre científico: *Berberis microphylla* G. Forst (Familia Berberidaceae)

Otros nombres: Chorch (čorč)

¿De dónde viene? Nativa de Patagonia. Se distribuye en Chubut, Neuquén, Río Negro, Santa Cruz, Tierra del Fuego. **¿Dónde la encontramos?** En cañadones y mesetas de la estepa arbustiva del Golfo San Jorge. **¿Cómo se cultiva?** Silvestre. Estudios de plantaciones experimentales en Tierra del Fuego han realizado prácticas de plantación de ejemplares a comienzos de la primavera, a una distancia de 2 m por 1m entre filas y entre plantas respectivamente. Se recomienda preparar el suelo un año antes del comienzo de la plantación especialmente en suelos en los que nunca se haya cultivado (Arena *et al.* 2018). Esta podría ser una estrategia para el desarrollo sustentable de la recolección de frutos de calafate cuidando los ejemplares silvestres.

¿Cómo la reconocemos? Es un arbusto muy espinoso llegando hasta 1,50 m de



Calafate en flor.

altura. Los tallos son rojo-oscuros cuando jóvenes y grises y agrietados en la etapa adulta. Las espinas con tres divisiones, ensanchadas en la base y muy punzantes. Sus hojas son coriáceas, abovadas con un mucrón, la cara superior es brillante y la inferior opaca. Presenta flores

amarillas, solitarias. El fruto es una baya negruzca. Crece en cañadones, riberas de lagos, ríos y lagunas, en valles (Kutschker *et al.* 2007).

¿Para qué sirve?

Tiene usos alimenticios, medicinales, tintóreos, combustibles, para manufactura de instrumentos.

Receta de dulce de calafate (Cedida por Celeste Alvarez Bertón)

Preparación de dulce de calafate realizada por Celeste Alvarez Bertón, Puerto Deseado, Santa Cruz.

Ingredientes: 1kg de calafate y 1kg de azúcar



Lavado de los frutos de Calafate.

Elaboración: Hervir 1 kg de fruta de calafate hasta que quede líquido. Por cada litro de líquido de calafate incorporar 1 kg de azúcar.

Licor de calafate (Cedida por Celeste Alvarez Bertón)

Ingredientes: calafate hasta llenar una botella de un litro, 1lt de alcohol fino, 1kg de azúcar y 1lt de agua

¿Cuál es su historia y tradición? Desde *circa* 9400 años AP los leños de calafate fueron utilizados por sociedades cazadoras recolectoras de Patagonia para hacer sus fuegos, alumbrarse, dar calor o cocinar. Restos de carbones de *Berberis* spp. datados en esta fecha provienen del Sitio Cerro Casa de Piedra 7 en el oeste de Santa Cruz (Caruso y Capparelli 2013). Para la costa norte de Santa Cruz, se recuperaron carbones de leños de calafate provenientes de fogones datados *circa* 7000 años AP (Ciampagna 2015). Hacia el ca. 6270 y 5400 años AP se recuperaron frutos quemados de calafate en el sitio arqueológico Chorrillo Malo 2 también en el oeste de Santa Cruz, asociados a un fogón. Para el este mismo período se encuentran carbones

de fogones en sitios arqueológicos de la estepa de Chubut y de la costa norte de Santa Cruz (Ciampagna 2015; Pérez de Micou *et al.* 1992). Un fragmento de arpon construido con madera de calafate fue datado en 1340 ± 60 años AP del Sitio Cueva del Negro en las cercanías de Puerto Deseado. La utilización del calafate como leña continuó dejando evidencia hasta momentos de contacto hispano. Los otros usos del calafate como bebidas, alimentos, medicina y tintóleos no fueron registrados hasta el momento en la Patagonia Argentina. Sin embargo, con los primeros cronistas, viajeros y naturalistas se comenzaron a registrar otras prácticas asociadas a esta planta así como narraciones orales de los grupos Mapuche y Tehuelches. Entre los usos que se registraron se encuentra su consumo de su fruto fresco como alimento, como bebida luego de que los frutos eran restregados y macerados en agua o en alcohol (Muster [1869] 1964, Moreno F.

[1877] 2007). Su leño fue utilizado para la construcción de pipas así como las hojas y la corteza se utilizaron como adu-
lterante del tabaco y se fumaron (Embon 1950). Para el siglo XX entrevistas etnobotánicas a comunidades originarias permitieron establecer la continuidad en el uso de estas plantas como comestible, para manufac-
tura de instrumentos, bebidas, medicina y combustibles (Azar 2002; Martínez Crovetto 1982; Martinic1995). Entre las aplicaciones medicinales Casamiquela (1999) menciona que se reventaban los frutos, se los colaba y se sacaban las semillas, se guardaba el jugo para colar y se ponían unas gotas en los ojos como colirio. En la segunda mitad del siglo XX y principios del siglo XXI este conocimiento perdura en distintas comunidades y pueblos originarios (Ancibor y Pérez de Micou 2002, Mattenet *et al.* 2015).



Hervido de la fruta

(Arenas *et al.* 2018).

Se han incorporado al Código Alimentario Argentino por Resolución Conjunta 22/2006 y 409/2006 la inclusión de frutas originarias de la zona andina, entre las cuales se incluye a los *Berberis*. De esta manera queda autorizado su empleo en productos alimenticios como dulces, mermeladas, licores, helados y confites

CARDO

Nombre científico: *Cynara cardunculus* L. (Familia Asteraceae)

¿De dónde viene? los “cardos” constituyen un grupo de plantas herbáceas espinosas, en su mayoría incluidas en la tribu Cardueae (Asteraceae), si bien en sentido popular el nombre suele extenderse a otras especies de esa familia y de otras, como Dipsacaceae, Apiaceae, Bromeliaceae o Cactaceae. Desde la antigüedad, el cultivo y uso de cardos con fines alimentarios y medicinales fue bien conocido en las culturas mediterráneas. **¿Dónde la encontramos?** Durante la exploración de América, muchas de estas especies y sus saberes asociados se trasladaron desde el Viejo Mundo al Nuevo Mundo. En la Argentina, numerosas especies de cardos se expandieron ampliamente por las pampas. **¿Cómo se cultiva?** Por otra parte, desde fines del siglo XIX, con el ingreso de la corriente inmigratoria italiana, se instalaron cultivos de las dos variedades de *Cynara cardunculus*: alcachofas o alcauciles y cardos cultivados. Estos cultivos introducidos aumentaron la agrobiodiversidad local que aún hoy en día mantiene variedades prácticamente desaparecidas en otros puntos del planeta. El cardo es un cultivo de otoño-invierno que requiere semisombra, incluso para obtener los deseados pecíolos blancos se “aporca”, es decir se cubre la planta con excepción de los extremos de las hojas. Tradicionalmente se hacía con tierra, pero actualmente se hace con apilleras.

¿Cómo la reconocemos? Es una planta con una roseta de grandes hojas de hasta un metro de longitud y 0,6 m de ancho, profundamente divididas, espinosas,



Rama florífera de *Cynara cardunculus* silvestre.

con el envés blanquecino y piloso y nervaduras muy pronunciadas. Del centro de la roseta sale un largo tallo de hasta 150 cm de altura que se ramifica en su parte superior. Sus grandes capítulos florales están compuestos por flores de color violeta, plumosas y sésiles, que están dispuestas sobre un receptáculo carnoso rodeado de brácteas ovales y

puntiagudas. Esta descripción que corresponde al cardo silvestre puede aplicarse a las variedades cultivadas, con la salvedad de que el cardo cultivado sólo se deja florecer para obtener semillas y en el caso del alcaucil se consumen las bases de las inflorescencias inmaduras para que estén tiernas y no resulten espinosas.

¿Para qué sirve?

Desde tiempos tempranos, constituyeron una fuente de alimento, leña de baja calidad y, en varios casos, se emplearon en medicina popular con diversos usos, algunos todavía vigentes.

Receta de Bagna cauda con cardo

En esta receta usaremos cardos cultivados. Para los que vivimos en las ciudades y lo compramos en la verdulería, es un producto difícil de conseguir. Si durante el cultivo fue aporcado cuidadosamente, los pecíolos serán blancos y tiernos y podrán comerse crudos. Si fueran demasiado verdes, habrá que quitar cuidadosamente los nervios y, en razón de su sabor amargo, será preferible consumirlos cocidos.

Ingredientes (Para 6 personas): 1 l de crema de leche NO descremada (preferentemente doble crema); 1 cabeza de ajo; 15 filetes de anchoas en salmuera o 20/22 filetes en aceite; manteca c/n para saltar; sal a gusto; pecíolos de cardos, crudos y/o cocidos, y otros vegetales a gusto, en trozos pequeños (del tamaño de un bocado). Elaboración: Se pican en mortero los ajos y anchoas hasta formar una pasta. En una sartén se agrega manteca y se fríe la pasta, sin que llegue a dorar (pues flotarían en la crema). Poner a cocinar la crema con el sofrito a fuego lento, para que tome gusto, pero no debe hervir. El producto final debe tener la consistencia de una crema ligera. Lamentablemente, dada la industrialización de los

productos lácteos y su cada vez menor tenor graso, es probable que quede muy líquida. En ese caso espesar con una pequeña cantidad de almidón de maíz diluido en leche. Llevar a la mesa bien caliente, preferentemente en recipiente con calentador para mantener la temperatura. Se dispondrán los cardos y otras verduras en platos en la mesa para que los comensales los tomen a gusto. Con el pinche se toma un trozo de cardo y se sumerge en la bagna cauda. Se aconseja utilizar una rebanada de pan como soporte para el trayecto de la fuente a la boca. Los puristas aconsejan



Bagna cauda: hacia la derecha, pecíolos de cardo crudos y hacia el centro hervidos.

acompañar con vino espumante (Nebbiolo, Gamba di Pernice). Pero no hace falta, cualquier vino tinto acompaña muy bien, por ejemplo, Bonarda, Cabernet o ¡Malbec argentino! Esta receta proviene de una tradición familiar, inmigrantes piamonteses (si bien ya llevamos cuatro generaciones en Argentina).

¿Cuál es su historia y tradición? La receta es originaria de la región de Piemonte en Italia. Se dice que era la manera de utilizar las anchoas en salmuera que llegaban desde el mar (en ese momento Niza formaba parte del reino de Saboya junto con esta región) y se preparaba la bagna cauda (salsa caliente) con el aceite disponible, originariamente aceite de nuez y luego aceite de oliva. Hacia 1870 comenzaron a llegar los inmigrantes piamonteses al campo en las actuales provincias de Santa Fe y Córdoba.

Con ellos llegaron también las semillas y las prácticas de cultivo de la tierra de origen. Sin embargo, además de establecer la agricultura en su nuevo hogar, se dedicaron a la cría de ganado vacuno para lechería, y hoy en día este territorio ocuparon constituye la mayor cuenca lechera de la Argentina. Por este motivo, el ingrediente original aceite, caro y difícil de conseguir, se reemplazó por un ingrediente graso de fácil disponibilidad: la crema de leche.



Cardo cultivado en venta en verdulería.

Con respecto al cardo, constituye un ejemplo de la importancia de los saberes culinarios en el mantenimiento de la agrodiversidad.

Los descendientes de piamonteses mantienen en sus huertos el cardo pura y exclusivamente para consumirlo con bagna cauda. Si se pierde la receta, se pierde el cultivo de cardo.

CAYOTE

Nombre científico: *Cucurbita ficifolia* Bouche (Familia Cucurbitaceae)

Otros nombres: Cayota, alcayota, chilacayota, cidra, calabaza de Malabar.

¿De dónde viene? De climas templados y cálidos-húmedos. Hay controversia con respecto al origen de esta especie, ya que algunos autores proponen que es América central (sur de México) mientras que para otros se ubicaría en América del Sur, más específicamente en la zona de los Andes (Andres 2006). **¿Cómo se cultiva?** Es de muy fácil cultivo en distintas zonas, por ello se ha difundido ampliamente en distintas zonas del mundo. Se siembran las semillas en forma directa, de 2 o 3 en verano. Es muy rústica, si bien necesita agua cuando está por fructificar.

¿Cómo lo reconocemos? Planta trepadora o rastrera, anual, con zarcillos, resistente a bajas temperaturas pero no a heladas. Tiene tallos ligeramente angulosos. Las hojas son acorazonadas con pecíolos de 5-25 cm, con o sin manchas blancas en el haz, alternas. Posee flores amarillas, solitarias y axilares. Frutos comestibles de hasta 35 cm de largo y hasta 20 cm de ancho, son globosos u ovoide-elípticos de color blanco, verde claro u oscuro, lisos o con estrías o manchas blancas. La pulpa es blanca, dulce, la cáscara rígida y persistente. Semillas de hasta 2 cm de largo de color café



Cucurbita ficifolia a campo.

oscuro.

¿Cuál es la historia y tradición? Esta planta era cultivada por los aztecas hace más de 4.000 años, quienes la denominaban "tzilicayotli". Con la llegada de los españoles, el nombre derivó a chilacayota, alcayota o simplemente cayote, como se la conoce en la Argentina. En algunos países al dulce se lo conoce como "cabellos de ángel" porque las fibras del cayote cocidas en almíbar toman un atractivo color dorado.

¿Para qué sirve?

Tarta de cayote y nuez

Ingredientes: Para la masa: 300 g de harina; 200 g de manteca; 3 yemas; 100 g de nueces picadas; 50 g de azúcar; 3 cucharadas de miel de caña. Para el relleno: dulce de cayote c/n; nueces c/n.

Elaboración: Con las manos hacer un arenado con la harina, la manteca y el azúcar. Agregarle las 3 yemas y la miel de caña. Luego incorporar las nueces picadas. Formar y estirar la masa. Dejarla reposar por 20 minutos en la heladera. Estirar la masa en una tartera. Poner por encima un papel metálico con garbanzos, porotos o algo que haga peso para evitar que la masa se levante. Llevar al horno a 175°C por 15/20 minutos. Luego dejar enfriar e incorporar el dulce de cayote y decorar con las nueces.



Tarta de cayote y nuez.

Dulce de cayote

Ingredientes: 1 o 2 cayotes enteros; clavo de olor; ½ kg de azúcar por cada kg de cayote.

Elaboración: Pesar el cayote entero para, de ese modo, calcular bien la cantidad de azúcar a emplear. Luego, pelar el fruto. Una forma fácil de hacerlo es calentar el horno, colocar dentro el cayote y dejarlo un ratito (antes se le debe hacer una rajadura). Al sacarlo, la cáscara se desprenderá con facilidad. Luego se lo desmenuza (el secreto es hacerlo con los dedos para que el dulce salga bien fibroso).

Colocar el cayote en una olla sin una gota de agua, agregar el azúcar, mezclar y dejar macerar hasta el día siguiente. Cuando haya largado el jugo, se cocina a fuego lento, agregar los clavitos de olor (a gusto). Mezclar constantemente con una cuchara de madera. Dejar cocinar hasta que el cayote quede transparente. Retirar, dejar enfriar y envasar en frascos con tapa.

Origen de la receta: Es una receta típica del Noroeste argentino. Reformulada a partir de www.cocinerosargentinos.com/recetas; www.Desarrollosocial.gob.ar/sabores-y-saberes-norteños/rescatando-lo-autóctono-desde-la-historia-familiar; Maydup María, comunicación personal.

CITRÓN

Nombre científico: *Citrullus amarus* Schraed. (Familia: Cucurbitaceae)

Otros nombres: sandía amarilla

¿De dónde viene? Al igual que su prima hermana, la sandía, el citrón es originario de zonas áridas de África, posiblemente del Kalahari. **¿Dónde la encontramos?** En la actualidad es un producto típico de la Patagonia, en particular de la comunidad galesa de Chubut, quienes recientemente la han registrado en el INASE como semilla criolla (INASE 2023), aunque recientemente se han mencionado cultivos en otras zonas como el NOA. **¿Cómo la cultivamos?** Al igual que otras cucurbitáceas, se siembran las semillas en primavera, en suelos sueltos. Hemos distribuido en La Plata semillas recibidas de Trelew y prosperan muy bien, aunque son poco tolerantes a los calores excesivos del verano.

¿Cómo la reconocemos? La planta es muy similar a la de la sandía. Sus hojas



Frutos y semillas de citrón

son partidas, palmadas, rugosas, con nervios blanquecinos. Las flores son unisexuales, amarillentas. El fruto es una baya ovoide, a veces casi esférica. La pulpa es amarilla, insípida, y las semillas rojas. Esta característica muy conspicua, lo diferencia de la verdadera “sandía amarilla”, una variedad de sandía muy dulce con semillas negras.

¿Para qué sirve?

Como mencionamos previamente, la pulpa es desabrida y no es muy apreciada para consumir como fruto fresco, pero sí muy apreciada para distintas elaboraciones como encurtidos, frutas en almíbar o glaseadas, y mermeladas.

Mermelada de citrón

Ingredientes: 1 kg de pulpa de citrón, 800 g de azúcar, medio limón.

Elaboración:

Cortar el citrón en cubitos. Poner en una cacerola el citrón, azúcar y medio limón. Dejar reposar toda la noche. Al día siguiente cocinar hasta que tome consistencia de jalea. (Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=qvglqn2Q0UA>)



Elaboración de mermelada de citrón

Origen de la receta: Esta receta fue desarrollada en 2017 por estudiantes de 4º año de la Escuela Agrotécnica n° 733 Bryn Gwyn de Gaiman, Chubut

¿Cuál es su historia y tradición? Su distribución mundial no es muy conocida, pero sí es importante su llegada y establecimiento en nuestro país. Hace unos 130 años llegan desde los Estados Unidos las primeras semillas de citrón a la zona de Gaiman, donde los colonos galeses la hacen propia y desarrollan una tradición que aún continúa. En esta zona, en mayo, época de disponibilidad de los frutos, se realizan fiestas dedicadas al cultivo, incluyendo concursos de mermelada de citrón.

CORONILLO

Nombre científico: *Scutia buxifolia* Reissek (Familia Rhamnaceae).

¿De dónde viene? Es una especie nativa de Bolivia, sur de Brasil, Uruguay y Argentina, donde se encuentra desde las provincias del norte hasta Buenos Aires.

¿Dónde la encontramos? Puede crecer tanto en bosques xerófilos, de ambientes secos, como en bosques higrófilos, de ambientes húmedos. En el área rioplatense se encuentra en talaes, selvas en galería vinculadas a cursos de agua y en el bosque ribereño.

¿Cómo lo reconocemos? Es un árbol que puede medir entre 3 a 12 m (raramente llega hasta 20 m). Posee



Aspecto general



Fruto



Rama

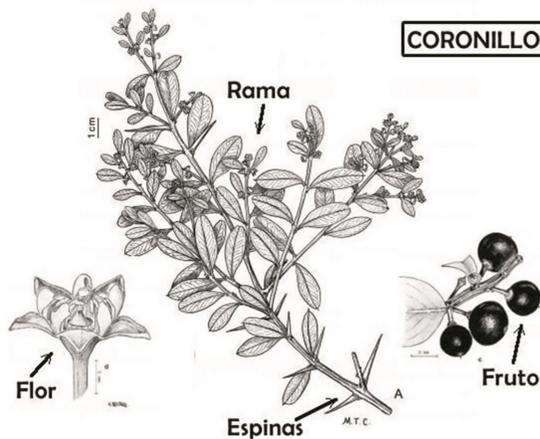


Ilustración tomada de Darwinion

De yuyos, plantas y saberes

Caracteres del coronillo.

una copa esférica con hojas perennes de color verde oscuro lustroso, de forma elíptica y bordes apenas aserrados, sin pelos. La corteza es rugosa y de color castaño oscuro, y se descama con el paso del tiempo. Sus ramas son opuestas con espinas cónicas y las flores pequeñas, verdosas o amarillentas, se agrupan de a pocas. Son flores hermafroditas, es decir que poseen los dos sexos en la misma flor, y actinomorfas (se obtienen dos partes iguales al cortarlas por la mitad). El fruto es una drupa globosa, parecido a una cereza, de tamaño muy pequeño y de color castaño oscuro. Florece en primavera y fructifica en verano.

¿Para qué sirve?

Es una planta ornamental, por la forma de su copa.

Usos de la madera: por sus características se puede emplear como leña por el calor que desprende y la duración de la brasa. A partir de los análisis arqueobotánicos y antracológicos sobre los restos de carbones recuperados en los sitios arqueológicos del litoral rioplatense, sabemos que diversas maderas, entre ellas coronillo, se utilizaron en el pasado, hace unos 1800 años. Además, se utiliza en la fabricación de postes.

Por ser una especie nativa del talar se encuentra protegida, por lo tanto, su uso se encuentra restringido dentro del área del Parque Costero del Sur

¡El regalo de los coronillos!

En los meses de noviembre y diciembre, entre el follaje de los coronillos se pueden ver racimos de orugas rojas y blancas de la mariposa Bandera argentina (*Morpho catenarius* var *argentinus*).

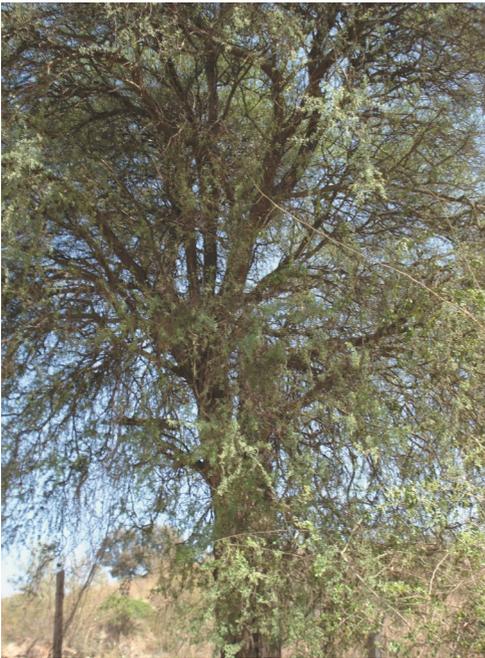


CHAÑAR

Nombre científico: *Geoffroea decorticans* (Gillies ex Hook. et Arn.) Burkart (Familia Fabaceae)

¿De dónde viene? Especie de Perú, Bolivia, Chile, Paraguay, Uruguay y Argentina, donde se encuentra desde Jujuy hasta el norte de la Patagonia. Presenta polinización entomófila y diseminación endozoocora (Burkart 1952).

¿Cómo lo reconocemos? Árboles o arbustos de 3- m de altura, caducifolios con



Árbol de chañar en San Pedro de Jujuy (Fotografía de Estela N. Flores).

troncos tortuosos y ramas con espinas. La corteza castaño grisácea se abre en hojas longitudinales. Las hojas de 1 a 7 cm de largo, con 5 a 11 divisiones, elípticas a obovadas, el terminal de mayor tamaño, de borde entero. Las flores se agrupan en racimos también agrupados, con flores de corola amarilla. El fruto tiene aspecto



Frutos de chañar maduros (Fotografía E. N. Flores)

drupáceo, ovoide a globoso, de 1,5 a 3 cm de diámetro, rojizo, lustroso y contiene una semilla fusiforme, hasta de 1,8 cm de largo, blanda y rojizas. (Burkart 1952).

¿Para qué sirve?

Arrope de chañar

Ingredientes: Frutos de chañar, agua

Elaboración: *Recolección del fruto*. Se colectan los frutos maduros del piso debajo de los árboles de Chañar y luego se procede a derribar los que están en las copas arbóreas con la ayuda de un palo. *Molienda*. Los frutos obtenidos de la colecta se muelen en morteros de piedra o confeccionados en madera de quebracho. Esta molienda es lenta para lograr la ruptura de la cáscara y que se libere toda la pulpa del fruto. Esta tarea se realiza por el término de una hora aproximadamente 25 kg de fruta. *Procesamiento*. Luego de la molienda los restos obtenidos se llevan a una batea de madera o tacho con 5 litros de agua, donde son amasados para separar la pulpa de la cáscara y el carozo (champa). Esta “champa se separa y se coloca en balde donde se le agrega agua y se la vuelve a someter a un fregado para liberar más jugo y pulpa. A continuación se tamiza y se desecha la “champa” sobrante. Posteriormente se coloca la pulpa y jugo obtenidos en una paila de bronce, que se hierva durante 8 a 10 horas en un proceso de cocción que se suele realizar en los fogones en el patio de las viviendas. Se realiza la cocción a fuego de leña. Se estima un rendimiento de 3 a 4 kg de arrope por 25 kg de frutos de chañar. El jarabe concentrado de jugo y pulpa de chañar una vez cocinado se almacena cuidadosamente en botellas y frascos de vidrio con una duración de vida útil de 24 meses aproximadamente.

Origen de la receta: Receta tomada de Figueroa y Dantas (2006).

¿Cuál es la historia y tradición? La corteza, las hojas y flores se usan en infusiones y en otros preparados para tratar afecciones respiratorias como resfríos, gripe, tos y asma. El fruto también se usa para elaborar una bebida alcohólica denominada “aloja” de chañar. También las semillas, crudas o cocidas se usan como alimento por grupos *toba* y *wichi* del Chaco central de Argentina (Flores y Vignale 2010).



“Arrope” producido en Jujuy: producto derivado del fruto de chañar (Fotografía de Estela N. Flores).

DIENTE DE LEÓN

Nombre científico: *Taraxacum officinale* F. H. Wigg. (Familia Asteraceae)

Otros nombres: Amargón, achicoria amarga

¿De dónde viene? Es una planta de Eurasia, pero se ha dispersado por todo el mundo y es un elemento característico en baldíos, campos, parques con césped.

¿Cómo lo reconocemos? El diente de león es una hierba con hojas dentadas que



Vista general del Diente de León.

forman una roseta pegada al suelo. Las hojas pueden medir entre 5 y 25 cm y supuestamente de su forma deriva su nombre popular, ya que parecerían los dientes de un león. Del centro de la roseta se eleva un tallo hueco que lleva la “flor” amarilla, que en realidad es una inflorescencia donde cada uno de los supuestos pétalos es en realidad una flor. Cuando fructifica esa flor se convierte en una esfera de pequeñísimos frutos con pelos que servirán para transportarlos (los “panaderos” de nuestra infancia). Al partirla, toda la planta exuda un látex blanco.

Se le llama achicoria amarga por su sabor y similitud en la forma de la hoja.

¿Para qué sirve?

Usos alimenticios: se puede utilizar exactamente

igual que la achicoria o radicheta, en ensaladas o cocidas a modo de otras verduras de hoja. Sólo hay que recordar que es amarga, sabor que hemos perdido en nuestras verduras por milenios de mejoramiento. Además, puede usarse la raíz tostada o torrada (tostada con azúcar) y molida, en infusión como sustituto del

café. Las inflorescencias también pueden consumirse en ensaladas o elaboración de miel o vino.

Miel de diente de león:

Se juntan solo las “flores” de la planta, se corta el tallo con las hojitas y después se procura quitar las hojitas pequeñas y verdes alrededor de la flor, quedando solo la parte amarilla. Se cubren con agua hasta cubrirlas y se ponen a cocinar por 5-10 minutos. Después se dejan reposar varias horas (puede ser toda la noche) y se pasan por un colador (las flores se descartan). El líquido se pesa y se le agrega su peso en azúcar y se cocina como una jalea normal, hasta que adquiera la densidad de la miel.

Si no leyeron “El vino del estío” de Ray Bradbury, están perdiendo una experiencia maravillosa: el diente de león es el gran protagonista.

Tarta de diente de león (o cualquier otra hoja verde de las que ya iremos hablando)

Masa: 1 ½ taza de harina leudante, ¼ taza de aceite, agua c/n, pimientón, semillas, a gusto.

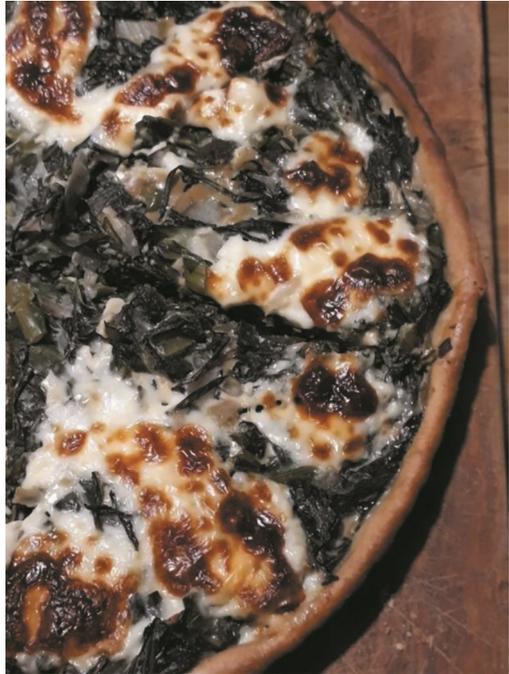
Relleno: hojas de diente de león, equivalente a un atado grande de acelga (más o menos una bolsa de supermercado de hojas). ½ taza de salsa blanca (o ricota, o queso blanco), 2 huevos (o 3-4 claras), condimentos a gusto. Queso rallado a gusto

Preparación: Mezclar harina con condimentos, agregar aceite, se formará arena gruesa, ir agregando agua hasta que se forme masa tierna. Estirar con los dedos sobre una tartera.

Blanquear las hojas de diente de león (o lo que sea), escurrir, picar, mezclar con salsa blanca y huevos y rellenar la tarta. Espolvorear con queso rallado. Hornear unos 25-40 minutos a horno moderado alto.

Dip de diente de león

Mezclar queso blanco con la cantidad que uno quiera de hojas y/o flores de diente de león (o flores de taco de reina, o mastuerzo -como es picantito queda exquisito-) y poner para untar galletitas o tostadas como entrada o en una picada.



Tarta de Diente de León.

DURAZNO DE LA QUEBRADA

Nombre científico: *Prunus persica* L. (Familia Rosaceae)

Otros nombres: Cuaresmillo

¿De dónde viene? Es originaria de China, donde se cultiva desde la antigüedad, y simboliza “larga vida” e “inmortalidad”. Desde la zona asiática ingresó a Persia y luego a Europa, existiendo numerosos cultivares que se diferencian principalmente por la adherencia del endocarpo y mesocarpo, forma, color y pilosidad (Pochettino 2015). **¿Dónde la encontramos?** En Argentina se trata de una especie introducida de larga data, puntualmente en el noroeste se cultiva a escala familiar, bajo local y técnicas que siguen el ciclo agrícola de otros cultivos andino; por tal razón ha sido considerada NUS (Lambaré 2015). **¿Cómo se cultiva?** Se cultiva siguiendo técnicas de manejo y selección de germoplasma locales propias de los productores de la Quebrada de Humahuaca. En zonas de Yungas de Salta y Jujuy se observan poblaciones naturalizadas.

¿Cómo la reconocemos? Pequeño árbol de hasta 6 m de altura y corteza lisa. Las hojas son simples, lanceoladas, poco pecioladas, con el margen finamente serrado. El haz de las hojas es brillante, sin pelos por ambas caras. Las flores son generalmente solitarias, de color rosa, y crecen antes que las hojas, prácticamente sésiles. Fruto drupáceo.



Planta de durazno

¿Cuál es su historia y tradición? En el caso de los duraznos, constituye uno de los cultivos más conspicuo de la

familia botánica de las Rosaceae a lo largo de la Quebrada de Humahuaca. Forma parte del patrimonio biocultural de algunas comunidades rurales a las que se encuentran asociado saberes tradicionales propios de los pueblos agrícolas que ha-

bitan desde la antigüedad la zona, quienes lo conservan principalmente para alimentación, comercio local y trueque. Por medio de la conservación - sea como



Diversidad de etnovarietal de duraznos en Juella (Quebrada de Humahuaca, Jujuy, Argentina) (Fotografías D. A. Lambaré).

fruta deshidratada o envasada - este cultivo ha logrado mantenerse a lo largo del año para su consumo pasados los meses de su cosecha, situación impulsada además, por la demanda de los pobladores que habitan zonas ecológicas complementarias.

¿Para qué sirve?

Duraznos en almíbar

Ingredientes: durazno común amarillo entero, azúcar, agua, corteza de canela.

Elaboración: Se les retira la cáscara (epicarpo) y el carozo (endocarpo y semilla), se los corta en mitades para hacer cocer en una olla con agua, durante corto tiempo para luego cocinarlos en el almíbar previamente preparado, que se aromatiza con canela. Se mencionó que las cáscaras (epicarpo) de estos duraznos se guardan para saborizar el almíbar para preparar el licor.

Origen de la receta: receta proporcionada por una productora de la comunidad de Juella (Doña T.R.) con quien compartimos muchas horas en su rastrojo, trabajando, charlando sobre los frutales ella tiene.



Durazno común amarillo entero y duraznos en almíbar (fotografías D. A. Lambaré).

FLOR DE VINO

Nombre científico: *Oxalis laciniata* Cav. (Familia Oxalidaceae)

¿De dónde viene? Nativa de Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego. **¿Dónde la encontramos?** En ambientes de la estepa arbustiva del Golfo San Jorge. Crece de forma silvestre.

¿Cómo la reconocemos? Es una hierba de 3-16 cm de alto. Hojas 2-7, estípulas 7x3 mm, folíolos 8-12, lineares, de 5-23 × 1-4 mm, glabros a densamente pubescentes, emarginados, márgenes de crenados y ondulados a completamente lisos y enteros dependiendo del hábitat. Flores hasta de 60 mm de diámetro; sépalos elípticos, de 10 × 4 mm, obtusos o agudos; pétalos 3-5 veces el largo de los sépalos, unguiculados, rosados a violáceos, a veces con líneas y la garganta violácea.



Flor de vino (*Oxalis laciniata*)

Cápsulas globosas, de 6-7 mm de diámetro, glabras o con pelos cortos, simples o con pelos glandulares; carpelos con el interior pubescente, con 1-2 semillas. Semillas elipsoides, de 2 × 1 mm, asimétricas, costadas, ocreas (Zuloaga y Belgrano 2015).

¿Para qué sirve?

Para los pobladores de Puerto Deseado y Santa Cruz se consume la flor por su gusto a “vino”, un poco agrio.

Vinagreta agridulce en ensalada con flores de vino

Ingredientes: Flores de vino, tallos de flores de vino, jugo de media naranja, aceite, sal y hojas verdes (lechuga, espinaca).

Elaboración. Vinagreta agridulce: Se muelen los tallitos y hojas de la flor de vino y se mezcla con el jugo de media naranja. Se cuele y se coloca dos cucharadas de la preparación y seis cucharadas de aceite (a elección si es de oliva o girasol). Se adiciona sal a gusto. Esta vinagreta se incorpora a la ensalada de hojas verdes y de flores de vinagrillo.

HIGO DE ZORRO

Nombre científico: *Vasconcellea quercifolia* A. St.-Hil. (Familia Caricaceae)

Otros nombres: Higuerón, sacha higuerón, higo negro, higuera del monte.

¿De dónde viene? Especie nativa, aparece en la Selva pedemontana y Bosque Montano en las Yungas de las provincias del noroeste argentino, en estado silvestre. De la lista de plantas presentadas para el NOA la menos conocida y consumida por tal razón ha sido considerada NUS.

¿Cómo la reconocemos? Es un árbol de porte pequeño a mediano de copa poco



Frutos inmaduros (Río Los Alisos, Palpalá, Jujuy). (Fotografía E. N. Flores)

ramificada y madera blanda, la corteza es lisa y exuda látex de color blanco. De hojas caducas y alternas, de color verde brillante. Las flores son de color verde amarillentas, el fruto una baya carnosa, jugosa dulce, amarilla o anaranjada. Se emplea principalmente en alimentación

(fruto), ablandar carnes (corteza, fruto y hojas). El fruto se consume fresco,

asado, hervido, o en bebida dulce. Posee una enzima hidrolítica propia de esta familia (Flora Argentina y el Catálogo de Flora Argentina IBODA 2014, Grau et

¿Cuál es su historia y tradición? Relato sobre esta planta: “Es una planta de los Valles (en referencia a Valle Grande, Jujuy), la fruta se come directamente, pero se hace mermelada como del tomate de campo; la planta crece, se produce y al tiempo se muere, y al mismo tiempo crece otra, comienza la producción de fruta a fines de marzo, abril y mayo; este año no dio mucho capaz que es por la sequía, se dice que es como el higo negro, pero un poquito más ácido” (Doña C. F.).

¿Para qué sirve?

Mermelada

Ingredientes: higos maduros, azúcar, agua y canela.

Elaboración: Cosechar los higos maduros, pelarlos y hacerlos hervir con el agua, el azúcar y la canela, aproximadamente 45 minutos a una hora. Pasado ese tiempo se tiene que triturar. Dejar enfriar, envasar y llevar a la heladera. Receta de doña C. F.



Mermelada de higo de zorro

LEÑO DE PIEDRA

Nombre científico: *Azorella monantha* Clos (Familia Apiaceae).

Otros nombres: Tísmen, tésmem, kallfüko, kuramamüll, folilkura, leño de Piedra, yareta

¿De dónde viene? Nativa de Patagonia. Se distribuye en Chubut, Mendoza, Neuquén, Santa Cruz, Río Negro, Tierra del Fuego. **¿Dónde la encontramos?** En cañadones y mesetas de la estepa arbustiva del Golfo San Jorge. Crece de forma silvestre. Debe ser cuidadosamente utilizada, ya que de no reponerse se estaría explotando la planta.

¿Cómo la reconocemos? Arbusto perenne, que crece en forma de matas espesas, que forma cojines de 2,5 a 10 cm de alto y hasta 50 cm de diámetro, muy densos



y duros, verde claros, brillantes. Raíz principal gruesa. Hojas en roseta, de 3 a 10 mm por 1,5 a 2,5 mm, lineares a anchamente lanceoladas, glabras o con pelos semejantes a fibras en los márgenes y cara superior. Flores amarillas, pequeñas, en umbelas de 1 a 5 flores. Fruto anchamente ovoide, con 2 mericarpos dorsalmente comprimidos (Ferreyra *et al.* 2005).

Azorella monantha en la estepa arbustiva del Golfo San Jorge, Puerto Deseado, Santa Cruz.

¿Para qué sirve?

Uso alimenticio y com-

bustible.

En fuentes etnohistóricas se menciona la molienda de esta raíz engrosada para su consumo como alimento (Dumont D'Urville 1837 en Embon 1950).

Ingredientes: Raíz engrosada de leño de piedra, brasas.

Elaboración: Se raspa la "cáscara", la corteza de la raíz y cuece al rescoldo. Luego, se consume junto con carne de capón o sola.

Existió un alto índice de consenso en el uso del leño de piedra como combustible, pero si no hay otra de mejor calidad disponible. Entre sus propiedades se observa que mantiene la brasa, pero produce mucho humo.

LLANTÉN

Nombre científico: *Plantago major* L. (Familia Plantaginaceae).

Otros nombres: Siete venas

¿De dónde viene? Es una planta de Eurasia, pero se ha dispersado por todo el mundo y hoy es un elemento característico en baldíos, campos, parques con césped de nuestra región rioplatense.

¿Cómo la reconocemos? El llantén es una hierba perenne con hojas aovadas



Vista general del llantén.

(aguzadas en una punta y más anchas en la base) de 5-40 cm de largo, bordes sinuados que forman una roseta pegada al suelo. Inflorescencias en espigas cilíndricas, hasta de 40 cm de largo; pedúnculo de 5-45 cm de largo. Flores de 2-3mm de largo, verdosas. Fruto pixidio; semillas 8-34, ca. 1 mm de largo, angulosa. La característica más notoria son las nervaduras que recorren la hoja desde el pecíolo (el “cabito”) hasta el ápice (la “punta”) en forma más o menos paralela. Desde el centro de la roseta se elevan varios tallos que terminan en una espiga de flores pe-

queñas, blanquecinas, que se van a convertir en los frutitos, denominados pixidios, que contienen las semillas mucilaginosas.



Nervaduras de la hoja de llantén.

Por eso también se la conoce como “siete venas”, por las nervaduras paralelas que salen de la base de la hoja.

¿Para qué sirve?

Usos alimenticios: se puede utilizar igual que las verduras de hoja, en ensaladas o cocidas. Sólo hay que recordar que no tiene las características de las verduras cultivadas, no es demasiado amarga, pero es una hoja bastante dura. Por eso, si la con-

Formitas de llantén

Ingredientes: 30 hojas de llantén con el cabito, 100gr harina común (o hasta lograr la consistencia deseada), 1 huevo, 250ml leche (una taza), aceite y sal.

Elaboración: En un bol batir el huevo con la leche, luego agregar la harina de a poco e ir batiendo hasta que no haya grumos (que no quede muy líquida la masa). Lavar bien las hojas de llantén (dejar unos minutos en remojo con 3 gotitas de lavandina por litro de agua). En una sartén poner el aceite y llevar a la hornalla hasta que esté bien caliente. Pasar las hojas por el preparado y freír hasta dorar. Una vez cocidas agregar sal a gusto y ¡a comer!



Formitas de Llantén

MACACHÍN

Nombre científico: *Arjona tuberosa* (Familia Schoepfiaceae)

Otros nombres: Macachín, papita de piche, Téen

¿De dónde viene? Es endémica de La Pampa, Mendoza, Neuquén, Río Negro, Chubut y Santa Cruz **¿Dónde la encontramos?** Lugares secos y arenosos, en la

¿Cómo la reconocemos? De acuerdo a la descripción de Ferreyra *et al.* (2005),



es una hierba perenne, erecta, de 6 a 20 cm; rizoma tuberoso; tallos ramosos. Tiene hojas de unos 10 mm de largo, fuertes y gruesas, con 3-5 nervios paralelos y prominentes en la base, con algunos pelos rígidos; ápice agudo. Espigas densas y pubescentes; flores pocas, tubulosas, de unos 17 mm, blanquecinas, cremosas o rosadas, exter-

Arjona tuberosa fotografía del Instituto Darwinion.

¿Para qué sirve?

Se consumen los tubérculos blancos como golosina debido a su sabor dulzón y por ser jugosos. Se consumen en fresco.

¿Cuál es su historia y tradición? En las fuentes etnohistóricas se ha relevado el consumo alimenticio de tubérculos de esta especie. En el caso de Claraz [1865-

1866] 2008, se registra el consumo tanto en fresco como cocido y en este último caso se realiza al rescoldo.

MBURUCUYÁ

Nombre científico: *Passiflora caerulea* L. (Familia Passifloraceae)

Otros nombres: Pasionaria, pasionaria azul, granadilla, pasiflora

¿De dónde viene? Es una especie trepadora nativa del sur de Sudamérica.

¿Dónde la encontramos? Es muy común encontrarla enredada en distinto tipo de soportes como árboles, alambrados o cercos tanto en áreas rurales como urbanas. Además, es muy cultivada por la belleza de sus flores.

¿Cómo la reconocemos? Es una planta trepadora, que se sostiene mediante zarcillos que se enroscan al soporte y puede ascender hasta 25 m de altura. Sus hojas son partidas, palmadas, de color verde brillante. Las flores son muy llamativas, y a ellas debe la especie el nombre local de pasionaria ya que se dice que reproduce la pasión de Jesucristo. La flor tiene cinco sépalos y cinco pétalos blanquecinos (los apóstoles aunque no son 12), sobre los que se superpone una corona de filamentos azulados (corona de espinas) sobre la cual destacan los estambres amarillentos (las llagas de Cristo) y el estigma trífido, azulado (los clavos de la cruz). El fruto es una baya ovoidea, naranja de unos 5 cm de largo, y contiene numerosas semillas rodeadas por una pulpa mucilaginososa (arilo) color granate.



Flor y fruto de mburucuyá.

¿Para qué sirve?

Pasta frola de mburucuyá

Ingredientes: Para la mermelada de mburucuyá: 1 kg de frutos; 750 g de azúcar; jugo de limón (una cucharada). Para la pasta frola: 200 g de manteca; 300 g de harina leudante; 50 g de azúcar; 2 huevos.

Elaboración: Lavar bien los frutos de mburucuyá, cortarlos en trozos (no picados) y cocinar con el azúcar y el jugo de limón, hasta que tome consistencia de mermelada espesa. Dejar enfriar. Preparar la masa de la pasta frola haciendo una arenilla gruesa con la manteca fría, la harina y el azúcar, agregar los huevos y formar una masa tierna. Tomar 2/3 de la masa, estirar y forrar un molde de tarta, rellenar con el dulce y cubrir con tiras de masa formando un enrejado. Hornear aproximadamente 40 minutos a horno moderado. Opcional: pintar con huevo antes de cocinar, o cubrir con azúcar impalpable una vez fría.

Origen de la receta: esta receta fue generada por integrantes del Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada como parte de los proyectos de extensión destinados a potenciar el uso de la flora nativa.



Pasta frola de mburucuyá.

¿Cuál es la historia y tradición?

Esta especie fue seleccionada por su importancia y valor simbólico para muchos pueblos de América. Además, es muy conspicua por la belleza de sus flores. Por ese motivo estuvo entre las plantas evaluadas para ser elegidas como flor nacional de

la Argentina, si bien finalmente fue elegida la flor de ceibo (*Erythrina crista-galli*). La leyenda que circula en los países donde habitan pueblos guaraníes refiere que esta flor es consecuencia de amores desdichados entre la hija de un militar español y un cacique guaraní quien la llamaba con un nombre en su lengua: Mburukujá. Enterado el padre del romance secreto mandó a matar al joven. Cuando Mburukujá se enteró se suicidó sobre el cuerpo de su amado con una de sus flechas. La madre del joven los enterró juntos y sobre esta tumba creció una extraña flor a la cual los jesuitas la consideraron, como ya dijimos, un símbolo de la pasión de Cristo.

Si bien es una especie muy utilizada con fines medicinales (Hurrell *et al.* 2011), como sedante, su potencial alimentario es infrautilizado.

Con respecto a la receta, la pasta frola es típica de la repostería del Río de la Plata, si bien debe su origen a la *crostata* del norte de Italia, donde se rellena generalmente con mermeladas de frutos rojos. En América se utiliza generalmente dulce de membrillo, más vinculado con la inmigración ibérica.

Consideramos entonces que esta receta constituye un ejemplo de nuestra diversidad y múltiple origen al reunir un fruto de la flora nativa con una receta recreada a partir de las numerosas corrientes europeas que encontraron aquí su nuevo hogar.

MOLLE

Nombre científico: *Schinus johnstonii* F. A. Barkley (Familia Anacardiaceae)

Otros nombres: Molle, müchi (ranquel), muchü (mapuche)

¿De dónde viene? En provincia de Buenos Aires, Chubut, Córdoba, La Pampa, Mendoza, Neuquén, Río Negro, Santa Cruz, Santiago del Estero, San Juan, San Luis. En Patagonia principalmente en cañadones y en la meseta central. **¿Cómo se la cultiva?** su reproducción se da por semillas.

¿Cómo lo reconocemos? Es un arbusto perenne, tendido o recostado de 0,8-1,5



Vista de las hojas y ramificación

m de altura, con ramificación intrincada, ramas de color gris ceniciento, espinosas. Hojas simples alternas o agrupadas, obovadas u ovado-espátuladas, con el margen liso, algo coriáceas, quebradizas, muy variables en su forma incluso en la misma planta. Flores blanquecinas, de 1,5-2 mm de diámetro dispuestas en densas inflorescencias axilares. Fruto drupa, ovoide de color violáceo oscuro cuando maduras.

¿Para qué sirve?

Sus frutos se utilizan para condimentar carnes, y para consumirlo fresco (Hernández 2001). Según las fuentes etnohistóricas, con su fruto macerado en agua se realizaba una bebida (Musters (1869) 1964). Los pueblos rankeles de La Pampa elaboran una bebida refrescante sin alcohol llamada treko, antiguamente realizaban una bebida alcohólica llamada müchi pulku (Steibel 1997). La decocción de sus hojas se utiliza para teñir de color amarillo y la de sus raíces en la gama de los pardos, dorados y cobrizos, esto depende de la cantidad de molle que se utilice (Hernández 2001). El principal uso es para leña y elaboración de corrales. En documentos etnohistóricos se menciona el uso de su resina, para higienizar los dientes mediante el mascado y como pegamento en artefactos (Ciampagna y Capparelli 2012; Ladio y Lozada 2009; Martínez Crovetto 1963 Muster [1869-70] 1964;). A la infusión de hojas de molle se le atribuyen propiedades como anticonceptivo, mientras que la aplicación externa de la decocción de hojas es usada para el reuma y como cicatrizante (Hernández 2001).

MORA

Nombre científico: *Morus alba* L. y también *Morus nigra* L. (Familia Moraceae)

¿De dónde viene? Son especies asiáticas, cultivadas y naturalizadas en Europa y América. **¿Dónde la encontramos?** En la Argentina se la encuentra espontánea en varias provincias del norte y centro del país a lo largo de rutas, vías de tren y terrenos no cultivados, como resultado de su dispersión ornitocora (Delucchi 1989).

¿Cómo la reconocemos? Es un árbol de tamaño medio, aunque puede presentarse



Rama con frutos

con aspecto achaparrado. Las hojas pueden ser enteras o partidas en lóbulos, miden 5 a 15 cm con márgenes irregulares, aserrados y ápice en punta. Las flores son pequeñas, unisexuadas, reunidas en inflorescencias en árboles monoicos (los dos tipos de flores en la misma planta). El fruto compuesto por la reunión de todas las drupas, blanco, rojizo o negro (según la especie), de aproximadamente 2 cm de largo.

¿Para qué sirve?

Mermelada de moras

Ingredientes: Moras, azúcar (en una proporción de 700 g por kg de fruta), jugo de limón, paciencia... mucha paciencia.

Elaboración: Juntar moras, lavarlas bien, quitarles el "cabito" (pueden tardar horas, la manera más sencilla es cortarlo con una tijerita para uñas). Poner en una cacerola las moras, el azúcar (700 g por kg de moras) y un chorrito de jugo de limón. Cocinar a fuego fuerte, pero cuidándolo porque hace espuma y ¡rebasa de la cacerola! Si bien se forma mucho jugo y luego jalea, los frutos mantienen su forma. Se puede utilizar luego para preparar tartas o galletas, aunque pueden conferirle mucha humedad. Por eso, es preferible usarlo como salsa dulce para budines, helados u otros postres.

Origen de la receta: Receta propia, tomando como base recetas básicas de mermeladas. La cantidad de azúcar puede aumentarse a voluntad. Hay quienes preparan las mermeladas en proporción de 1 kg de azúcar por 1 kg de fruta.

¿Cuál es la historia y tradición? En su área de origen, la China, sus hojas cobran particular importancia como alimento para el gusano de seda y el árbol se emplea como fuente para la obtención de madera. Las hojas pueden consumirse como verdura (como ejemplo mencionamos una receta coreana: sopa de porotos de soja con hojas de morera fritas, también para envolver alimentos, y para té a modo de té verde). En medicina tradicional se le atribuyen a los frutos propiedades como laxante suave, protector capilar; las hojas serían hipogluce-



Mermelada de moras. (Fotografía Jeremías P. Puentes).

poco consumida.

miantes, anti-diarreico, cicatrizante. En nuestro medio ha sido introducida fundamentalmente para el arbolado urbano, y es prácticamente invisibilizado como frutal, con excepción del consumo ocasional de quien pasa por debajo de una morera. Entendemos que es un excelente ejemplo de NUS por su amplia difusión en cultivo y escapada del mismo, a pesar de lo cual es

NARANJA AMARGA

Nombre científico: *Citrus x aurantium* L. (Familia Rutaceae)

¿De dónde viene? Especie originaria del sudeste asiático. Las “naranjas amargas” fueron introducidas a Europa durante el siglo IX por los árabes y luego a América durante la conquista hacia fines del siglo XV. En la provincia de Buenos Aires, la “naranja amarga” y otros cítricos crecen espontáneamente en zonas de vegetación espontánea, donde son poco empleados. Florecen en primavera y fructifican en otoño e invierno, dependiendo de las variedades y de los sitios donde se cultiven. En el NE argentino se cultivan en huertos, jardines frutales, en el arbolado urbano y se erigen como elementos conspicuos de las selvas, constituyendo un patrimonio histórico-cultural de las épocas jesuíticas. Las plantas, frutos, flores, hojas y brotes son empleados desde la antigüedad con fines ornamentales, alimenticios, medicinales y en la extracción de aceites esenciales (como el nerolí y el petit grain) (Hilgert *et al.* 2014; Ramón-Laca 2003; Stampella 2015, 2016, 2018; Stampella *et al.* 2013, 2018).

¿Cómo la reconocemos? Arbolitos de 3 a 15 m altura, perenifolios, con ramas



Frutos de plantas de monte de *C. x aurantium*, Cerro Mártires, Misiones.

espinosas o inermes. Hojas alternas, con pecíolos alados, con láminas elípticas u ova-
das, de 5-20 cm longitud, con bordes crenulados o enteros. Flores solitarias o en racimos paucifloros, axilares, actinomorfas, hermafroditas, con pétalos blancos. Fruto hesperidio, depresogloboso a globoso, de 6-30 cm de diámetro, con

epicarpo anaranjado o amarillento, generalmente rugosos, glandulosos; mesocarpo generalmente engrosado, amargo; endocarpo anaranjado o amarillento, ácido o dulce, con abundante semillas.

¿Para qué sirve?

Dulce de naranja amarga (orejas)

Ingredientes: 10 frutos de naranja “amarga”, 2 kilos de azúcar, agua (cantidad necesaria), sal (cantidad necesaria) y clavo de olor (opcional)

Elaboración: Los frutos se lavan bien, se pelan o rallan (para sacar el epicarpo), se cortan en cuartos longitudinales, y se extrae y desecha el endocarpo (pulpa) con

las semillas. Se colocan los cuartos de las frutas en agua hervida con sal por algunas horas. Las cáscaras, junto al clavo de olor, son alternadas con azúcar y luego se cubren completamente con agua. Se le da un hervor de 20 minutos y se deja reposar toda la noche. Al otro día se hierve nuevamente por 20 minutos y se deja reposar. Se agrega agua en caso que sea necesario para que las cáscaras se mantengan cubiertas de almíbar. Se repite este proceso hasta que las cáscaras estén tiernas y se oscurezcan. Se deja enfriar y se guarda en frascos grandes con su almíbar. Se acostumbra a consumir como postre junto a queso.



Dulce de “naranja amarga” (en orejas) en almíbar.

La bibliografía histórica evidencia que la “naranja amarga” fue un cítrico importante en el pasado. Actualmente, se halla casi en desuso en Argentina.

PAPA DEL AIRE

Nombre científico: *Sechium edule* (Jacq.) Sw. (Familia Cucurbitaceae)

Otros nombres: Papa voladora, chayote

¿De dónde viene? Es una especie meso y centroamericana, que fue introducida en América del Sur, Antillas y Europa entre los siglos XVIII y XIX, si bien se ha dispersado en distintas partes del mundo por su gran adaptabilidad. **¿Dónde la encontramos?** Crece con gran facilidad cubriendo distintos espacios, incluso sobre otras plantas. **¿Cómo la cultivamos?** es de muy fácil cultivo, se entierra el fruto preferentemente, y germina rápidamente.

¿Cómo la reconocemos? Trepadora, perenne y con zarcillos ramificados, de



Frutos de *Sechium edule* en mercado de Chichicastenango (Guatemala 2008). Foto aportada por M.L. Pochettino.

hojas alternas, cuya base es acorazonada y su lámina presenta 5 a 7 lóbulos. Flores unisexuales; plantas monoicas, pues en un mismo ejemplar se localizan ambos tipos de flores. El fruto es un pepónide carnoso de color blanco, amarillento o verde pálido-oscuro, de forma ovoide, con espinas débiles en su piel y contiene una única semilla, que germina en su interior (vivíparas).

¿Para qué sirve?

Las papas del aire son muy versátiles y se pueden comer crudas o cocidas, en numerosas preparaciones saladas o dulces.

Estofado de carne con papa del aire

Ingredientes: 4 papas del aire grandes, peladas y cortadas en cubos; 2 zanahorias picadas; 1 morrón rojo picado; 1 morrón verde picado; 1 cucharada de aceite vegetal; 1 cebolla grande, finamente picada; 2 dientes de ajo, picados; 750 gr de gr de carne a elección; 1 cucharadita de comino en polvo; 1 cucharadita de ají amarillo (opcional, para darle un toque picante); 2 tazas de caldo de verduras; sal y pimienta al gusto; perejil picado.

Elaboración: En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio y agrega la cebolla junto con el morrón verde y rojo y el ajo, cocinándose hasta que se doren y desprendan sus aromas. Si buscas un toque picante en tu estofado, puedes incorporar



el ají amarillo, mezclándolo hábilmente con la cebolla y el ajo. Luego, se agrega el comino en polvo, con la carne para que se selle de esta manera se cocina por unos minutos para que se integre completamente con los demás ingredientes. Los cubos de papa del aire se incorporan a la mezcla y se revuelven para que absorban las especias junto con la zanahoria. El siguiente paso implica verter el caldo de verduras en la olla, llevando la mezcla a ebullición antes de reducir el fuego y permitir que todo se cocine a fuego lento hasta que las papas y la zanahoria estén tiernas y el caldo se haya reducido y espesado, un proceso que toma aproximadamente de 20 a 30 minutos. Se revuelve para garantizar una mezcla uniforme, y se sazona el estofado con sal y pimienta al gusto, acompañar con arroz.

Estofado de papas del aire con carne. (L. A. S. Gimenez)

¿Cuál es la historia y tradición? En Mesoamérica, de donde es originaria,

existe un número importante de variedades caracterizadas por su tamaño, color y pilosidad de los frutos. Se consumen también los zarcillos a modo de espárrago y las raíces amiláceas, llamadas “chinchayote” (Benavides Mendoza *et al.* 2010, Pochettino 2015).

PASACANA

Nombre científico: *Trichocereus atacamensis* (Phil.) Backeb. (Familia Cactaceae)

Otros nombres: Achama, achuma, apache, cardón, c. de la Puna, c. macho, kebayo, kewayo, pasacana (al fruto o a la planta).

¿De dónde viene? Es una especie nativa que crece en Bolivia y en Argentina, desde Jujuy a Catamarca, en el norte de Chile (Atacama) se presenta de forma escasa. **¿Dónde la encontramos?** Ocupa laderas rocosas, semiplanicies y planicies entre los 2000-3000 msnm.

¿Cómo la reconocemos? es una planta arborescente. El tallo central sobrepasando las ramas, hasta 50 cm diámetro., con unas 40 costillas. Las ramas cercanas y



Planta de Cardón (Fotografía B. Benitez y Grupo GEMA)

paralelas al tronco, Espinas muchas, rectas, castaño-amarillentas de distinta longitud y rigidez. Flores laterales en la parte superior del tronco y de las ramas blancas o cremosas. Frutos verdes, globosos, dehiscentes, denominado pasacana cubiertos por pelos blancuzcos, con pulpa blanca agrídulce; estilo persistente. Semillas negras, opacas.

mo y como fuente de agua por su tejido suculento. Existen datos etnobotánicos, biológicos y arquitectónicos, sobre su empleo en el pasado y en la actualidad: se utiliza su madera para construcción, muebles y artesanías, sus frutos con fines alimenticios y, en la práctica del coqueo, para la preparación de la “yicta” (Barbarich y Suarez 2018).

¿Para qué sirve?

El fruto de pulpa jugosa que tiene propiedades medicinales para tratamiento de úlceras, alergias, fatiga, reumatis-



Flor de Cardón (Fotografía B. Benitez y Grupo GEMA)



Frutos de Cardón (Fotografía B. Benítez y Grupo GEMA)

Jugo de pasacana

Ingredientes: pasacana, frutos maduros, azúcar a gusto y agua.

Elaboración: Para quitar las espinas de la pasacana, se requiere precaución y paciencia. Inicialmente, se deben usar guantes resistentes para proteger las manos. El proceso implica inspeccionar la planta en busca de espinas grandes y visibles, que se cortan cuidadosamente con tijeras de podar o pinzas. Las espinas más pequeñas, que pueden ser difíciles de ver y quitar individualmente, se eliminan utilizando cinta adhesiva fuerte o una pinza, presionando sobre la espina y retirándose con cuidado. Tras este proceso, se recomienda lavarla para asegurarse de que no queden residuos de espinas. Estas medidas son esenciales para permitir

una manipulación segura y evitar lesiones, ya que sus espinas pueden causar irritación en la piel. El jugo de pasacana se prepara a partir de los frutos maduros, típicamente de color rojo o amarillo cuando están en su punto óptimo de madurez. Estos frutos se cortan, se licuan con un poco de agua y se pueden endulzar al gusto con azúcar. El resultado es una bebida refrescante que captura los sabores naturales de la región andina, ofreciendo una opción única y deliciosa para disfrutar. Origen de la receta: Receta proporcionada por un productor de la comunidad de Aparzo, Humahuaca.

¿Cuál es su historia y tradición? El término pasacana se aplica al fruto (y por extensión al cactus) porque una de las formas de consumirlo es deshidratado (como las pasas de uva, de higo o ciruela), que es el estado en el que el fruto del "cardón" se encuentra al final de su madurez (seco y arrugado), y está recubierto de vellosidades que asemejan a pelos blancos o canas" (Barbarich y Suarez 2018).

SALICORNIA

Nombre científico: *Sarcocornia neei* Lag. (Familia Chenopodiaceae)

Otros nombres: Salicornia, espárrago de mar, kaámpter jât(en)

¿De dónde viene? Endémica, Santa Cruz. **¿Dónde la encontramos?** A orillas del mar. En intermareales, la costa, ambientes salinos. Crece en forma silvestre pero también puede ser cultivada. En este caso se riega con agua de mar en ambientes naturales (Cervellini y Angeletti 2015, ver <https://sarcocornia.com/>).

¿Cómo la reconocemos? Es un subarbusto de altura variable de 15 hasta 80 cm de altura. Tallos carnosos verdes, tornándose rojizos en otoño, rastrero, de tallos delicados. Hojas con puntas redondeadas, como escamas, opuestas y soldadas por los bordes laterales del tallo. Flores hermafroditas y femeninas en plantas diferentes. El fruto es ovoideo y tiene una sola semilla (INTA Chubut).



Subarbusto de *Salicornia neei* en sector de ingreso de la Ría Deseado, Reserva Ría Deseado, Puerto Deseado, Santa Cruz.

¿Para qué sirve?

Alimenticio y forrajero. Entre las recetas brindadas por los pobladores de Puerto Deseado y Tellier se encuentra su utilización como ensalada.

Ensalada con espárragos de mar

Ingredientes: un puñado de Salicornia, 1

huevo, limón y aceite de oliva

Elaboración: Se colocan los tallos durante media hora en agua fría. Se retiran, se cortan y se colocan en un bowl con huevo duro en trozos. Se condimenta con limón y aceite de oliva. En otras fuentes de divulgación como la desarrollada para el *Proyecto Salicornia* se puede combinar con otros ingredientes para la elaboración de ensaladas, también para la elaboración en escabeche con carne de cordero o con salmón. Es importante destacar que esta planta se encuentra dentro del Código Alimentario, art. 822, como hortaliza fresca destinada para alimentación de la población.



Pickles de *Salicornia* acompañando el salmón ahumado. Artículo de Pepe Arias

TALA

Nombre científico: *Celtis tala* Gillies ex Planch (Familia Cannabaceae).

¿Dónde la encontramos? Es una especie nativa del norte y centro de Argentina y también se distribuye en el sur de Brasil, Uruguay.

¿Cómo lo reconocemos? Es un árbol que puede medir hasta 12 m de alto, de



Vista de hojas, ramas y frutos del Tala.

aspecto irregular, con troncos de hasta 80 cm de diámetro y corteza rugosa. Sus ramas en zig-zag, con espinas rectas y axilares llevan hojas con forma de huevo, algo asimétricas y con borde aserrado. Éstas se disponen de manera alternada y son de color uniforme en ambos lados, mientras que las nervaduras son más claras. Sus flores son pequeñas, dispuestas en inflorescencias globulares color verdoso-amarillentas y el fruto es una drupa globosa de 1 cm de diámetro. Es un fruto carnososo, con un “carozo” pequeño y su color es anaranjado cuando está maduro. El tala pierde sus hojas en otoño, florece de octubre a febrero y fructifica de febrero a junio. Las semillas son dispersadas por las aves.

¿Para qué sirve?

Usos alimenticios:

Los frutos son muy sabrosos y dulces. Se pueden comer crudos, también hacer licores, vinagres y dulces.

Propiedades preventivas y terapéuticas:

La infusión de las hojas con miel se bebe para curar catarros, tos, dolores de pecho, de cabeza, de hígado, diarreas e indigestiones. Asimismo, la aplicación directa de las hojas tiene usos dermatológicos y la decocción de la corteza se bebe para abrir el apetito.

Usos de la madera

Como combustible, en forma de leña y carbón y para la elaboración de cabos de herramienta y construcción de cercos.

¡**Advertencia!** Esta planta, como toda medicina, tiene su uso correcto (dosis, formas de preparación y de administración) para que sean efectivas y no perjudiquen a la salud.

Otros usos

La raíz se usa como tintórea. El árbol brinda reparo y sombra tanto a los pobladores como a diversos animales que habitan en el talar. Por ejemplo, el pato barcino (*Anas flavirostris*) es un ave acuática que suele anidar en el tala.

Por ser una especie nativa del talar se encuentra protegida, por lo tanto, su uso se encuentra restringido dentro del área del Parque Costero del Sur.

Licor de tala

Ingredientes: ½ kg de fruto de tala ½ l. de alcohol fino o de cereales, ½ kg de azúcar, 1 l. de agua.



Elaboración: Macerar los frutos de tala en alcohol durante 3-4 meses. Colar el macerado. Hacer un almíbar con el agua y el azúcar. Luego mezclar el líquido resultado del macerado en alcohol con el almíbar.

Licor de Tala

TASI

Nombre científico: *Araujia sericifera* Brot. (Familia Apocynaceae)

Otros nombres: Docca

¿De dónde viene? Nativa de América del Sur. En la Argentina es autóctona en las provincias de Buenos Aires, Santa Fe, Entre Ríos, Corrientes y Misiones.

¿Dónde la encontramos? Es un componente habitual de los talaes bonaerenses.

¿Cómo se cultiva? Se recomienda su cultivo para atraer a la mariposa monarca (*Danaus erippus*). Se reproduce con facilidad mediante semillas o gajos.

¿Cómo lo reconocemos? Planta con hojas simples, opuesta, pecíolos de 1 a 2



Fruto de Tasi

cm, con glándulas en la base y ápice; láminas ovado-triangu-lares de 5 a 15 cm de longitud por 1,5 a 8 cm de ancho, base truncada, borde entero; haz oscuro y envés blanquecino. Las flores son perfectas, dispuestas en cimas que miden unos 3 cm de diámetro. Cáliz 5-partido; corola fusionada de coloración blanco rosada, soldada en la base del tubo, pubescente en la cara interna. Florece de septiembre a enero. El fruto es un folículo ovoide de entre 8 y 12 cm de largo, en su interior tiene semillas comprimidas coro-

nadas con un mechón de pelos sedosos, que sirve para la dispersión mediante el viento.

¿Para qué sirve?

Los frutos inmaduros se comen crudos, cuando están maduros se pueden consumir hervidos o al horno, rellenos y como dulce o mermelada.

Dulce de Tasi

Ingredientes: 1 kg de frutos de tasi, 1 l de agua, 750 gr de azúcar y 1 rama de canela. **Elaboración:** se cortan los frutos de tasi, se limpian y sacan las semillas. Luego, pelarlos y cortarlos en trozos, ponerlos en una olla con agua y hervirlos hasta que estén tiernos. Agregar el azúcar y la rama de canela. Cocinar hasta que tome consistencia de mermelada.



Pasta frola con dulce de tasi

TOMATE DE CAMPO

Especie: *Solanum betaceum* Cav. (Familia Solanaceae)

Otros nombres: Chilto, tomate de árbol

¿De dónde viene? Es una especie nativa de las Yungas, en las laderas orientales de los Andes y actualmente se distribuye desde Chile hasta Venezuela. Su domesticación y cultivo han sido prehispánicos. **¿Dónde la encontramos?** En el presente se cultiva desde México y las Antillas hasta Argentina y también en el sur de Brasil. Su cultivo se ha extendido a otras áreas subtropicales como Nueva Zelanda y sur de Europa, y áreas tropicales de otros continentes como India, Nepal y el sureste de Asia.

¿Cómo la reconocemos? Es un árbol pequeño de 2 a 7 m de alto con hojas simples de base cordada a auriculada, ápice acuminado y margen entero. Tiene una inflorescencia con 10-50 flores con corola estrellada, blanco-rosada. El fruto es una baya ovoide o elipsoide, amarilla, anaranjada, roja o morada, generalmente con bandas longitudinales más oscuras.



Vista de las hojas y frutos

El tomate de campo puede usarse en numerosas aplicaciones en reemplazo del tomate verdadero (*Solanum lycopersicum*). Hay que tener en cuenta que su cáscara y semillas son relativamente duras, por eso muchas veces se aconseja pelarlo con agua hirviendo. Si no se eliminan, la consistencia de las preparaciones será más gelatinosa.

¿Para qué sirve?

El tomate de campo puede usarse en numerosas aplicaciones en reemplazo del tomate verdadero (*Solanum lycopersicum*). Hay que tener en cuenta que su cáscara y semillas son relativamente duras, por eso muchas veces se aconseja pelarlo con agua hirviendo. Si no se eliminan, la consistencia de las preparaciones será más gelatinosa.

Chutney de tomates de campo

Ingredientes: 1 kg de tomates de campo, pelados con agua hirviendo; 500 g de azúcar; 250 cc de vinagre de manzana, 1 cebolla y 1 diente de ajo picados. Sal y condimentos (pimienta, canela, clavo de olor, cardamomo, nuez moscada, aji molido u otro picante) a gusto. Elaboración: Cortar los frutos en trozos pequeños, agregar todos los demás ingredientes y cocinar hasta obtener una mermelada ligera. Ideal para acompañar carnes o quesos.



Chutney de tomate de campo

TUNA

Nombre científico: *Maihueiopsis darwinii* (Hensl.) F. Ritter (Familia Cactaceae)

Otros nombres: Chupasangre

¿De dónde viene? Crece en terrenos expuestos y áridos. Desde el Sur de Mendoza a Santa Cruz. También en las montañas de Chile, Perú y Bolivia.

¿Cómo la reconocemos? Cactus perenne de hasta 1 m de altura y 1 m de diámetro, que forma cojines poco densos. Artejos de hasta 7 cm de diámetro, ovoides, verde oliva. Areolas grandes, circulares, con abundantes pelos blancos y gloquidios inconspicuos. Espinas en grupos de 2 a 5 en las areolas superiores, generalmente de hasta 12 cm de largo, castañas, con un grueso nervio central y dos alas laterales. Flores grandes, de 6 a 7 cm de diámetro, rotáceas o acampanadas; pericarpelo muy carnoso, verde, areolado; piezas externas del perigonio verdes, gruesas, pequeñas; piezas internas de 3 x 1,5 cm, generalmente amarillo-castañas; estambres muy numerosos, estigma corto con 9 a 10 lóbulos verde-amarillentos o rojos. Fruto de 4 x 2,5 cm, cilindroide-truncado, amarillo-anaranjado. Florece de diciembre a enero.



Vista general de la Tuna.

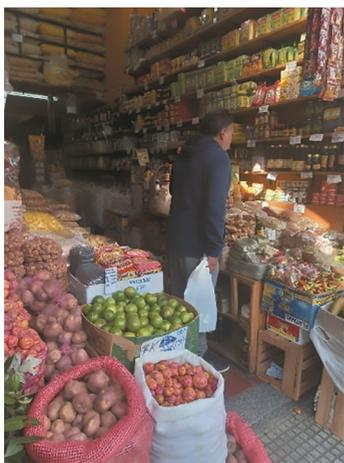
de 6 a 7 cm de diámetro, rotáceas o acampanadas; pericarpelo muy carnoso, verde, areolado; piezas externas del perigonio verdes, gruesas, pequeñas; piezas internas de 3 x 1,5 cm, generalmente amarillo-castañas; estambres muy numerosos, estigma corto con 9 a 10 lóbulos verde-amarillentos o rojos. Fruto de 4 x 2,5 cm, cilindroide-truncado, amarillo-anaranjado. Florece de diciembre a enero.

¿Para qué sirve?

Sus frutos son comestibles, para lo cual deben extraerse las espinas y se corta para su consumo (Ciampagna 2022). Las raíces peladas son consumidas crudas, hervidas o al rescoldo (Rapoport *et al.* 2005).

MERCADOS

En la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) existen dos enclaves de segmentos de migrantes en donde se comercializan plantas ligadas al acervo andino y chino: el Mercado Boliviano de Liniers y el Barrio Chino de Belgrano, los cuales se vienen relevando desde hace más de 10 años en distintas prospecciones llevadas a cabo por el LEBA en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Estos mercados constituyen puntos de ingreso de plantas alimenticias y medicinales ligadas a las tradiciones del país de origen y otras partes del mundo. Algunas de ellas son ampliamente difundidas por sus propiedades nutricionales y terapéuticas y otras, en cambio, permanecen exclusivamente en estos segmentos de migrantes. Dentro de este grupo, un gran número se comercializan en estado fresco y son cultivadas en distintos huertos del periurbano bonaerense por migrantes chinos y bolivianos, lo cual contribuye al aumento de la agrobiodiversidad local. Estos cultivos están vinculados a prácticas orientadas por el conocimiento botánico de los agricultores, ligado a las tradiciones del país de origen. Son producidos a una pequeña escala ya que solo son comercializados en los mercados de migrantes y sus usos medicinales y alimenticios no son conocidos por la mayoría de la población local, por lo cual reúnen características para ser considerados NUS. Esto resalta el rol que tienen los mercados urbanos como reservorios de diversidad en contextos pluriculturales y la importancia de los estudios etnobotánicos en las áreas urbanas, para el seguimiento del origen y la comercialización de cultivos en la región. A continuación, se presenta una serie de ejemplos de estas plantas ligadas a las comunidades de migrantes estudiadas:



Mercado boliviano de Liniers, Buenos Aires.



Barrio chino. Buenos Aires

ESPINACA CHINA

Nombre científico: *Ipomoea aquatica* Forssk. (Familia Convolvulaceae)

Otros nombres: weng cai.

¿De dónde viene? Especie nativa del centro y sur de China, crece en ambientes pantanosos, acequias, estanques, arrozales y sitios perturbados; introducida y naturalizada o maleza en Bangladesh, Paquistán, Nepal, India, Sri Lanka, Camboya, Indonesia, Laos, Malasia, Birmania, Vietnam, Tailandia, Nueva Guinea, Filipinas, África, Australia, Islas del Pacífico, Sudamérica. Florece en primavera y verano, se cultiva en zonas cálidas y húmedas, no resiste las heladas. Se aprovechan sus hojas y tallos comestibles, también como forrajera y medicinal (Fitoterapia Tradicional China).

¿Cómo la reconocemos? Hierbas anuales, terrestres y rastreras, o acuáticas flo-



Vista general de cultivo de espinaca china

tantes; los tallos de 2-3 m longitud, son huecos, con raíces en los nudos. Las hojas son glabras, con pecíolos de 3-14 cm longitud, láminas variables, ovadas, elípticas u oblongas, 3,5-17 cm longitud \times 0,9-8,5 cm lateral, agudas o acuminadas, borde entero u ondulado, base en forma de corazón o saeta. Las flores glabras se encuentran solitarias o en inflorescencias 2-5-floras. La corola puede ser blanca, rosada o lilácea con centro oscuro, pétalos de 3,5-5 cm longitud. El fruto es una

cápsula ovoide a globosa, ca. 1 cm diámetro; semillas glabras o pubescentes.

¿Para qué sirve?

Ensalada tailandesa de espinaca china

Ingredientes: espinaca china; salsa de soja; salsa de ostras; aceite de cocina, azúcar; agua; ají picante (opcional); pasta de soja (opcional).

Elaboración: Cortar las hojas y tallos de espinaca china en trozos de 4 cm de largo. Machacar en un mortero el ajo (y el chile, opcional), cantidad a gusto. Colocar azúcar, salsa de soja, salsa de ostras, pasta de soja, y el ajo machacado y frío sobre

la espinaca china. Agregar un poco de agua al plato y calentar aceite en un wok. Asegurar que el wok esté uniformemente caliente. Verter el contenido del plato y sofreír durante un rato, antes de servir.

Origen de la receta: 1) Trabajo de campo; 2) <https://www.thaicookingkohtao.com/recipe/morning-glory>. Consultada: octubre 2023.

¿Cuál es su historia y tradición? La espinaca china se cultiva en el sur de China como comestible, y se halla muy difundida en el Sudeste asiático, en especial, en la cocina tailandesa, como plato principal o guarnición. En los Estados Unidos se considera maleza y por lo tanto se prohíbe su cultivo en muchos estados; no obstante, en Texas se permite solo para consumo personal, debido a su innegable potencial culinario (<https://www.thaicookingkohtao.com/recipe/morning-glory>. Consultada: octubre 2023). En el sector periurbano del Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina, se ha cultivado en huertas de inmigrantes chinos. Las hojas se comen crudas, hervidas, sofritas o salteadas, para ensaladas y guarniciones de platos con vegetales, fideos, carnes, pescados y mariscos (Fang & Staples 1995; Hurrell *et al.* 2019; Puentes *et al.* 2019).



Espinaca china comercializada en el “Barrio Chino” de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



Preparación con espinaca china

HUACATAY

Nombre científico: *Tagetes minuta* L. (Familia Asteraceae)

Otros nombres: Suico

¿De donde viene? Especie de Sudamérica, crece adventicia en el Sur de Europa, Australia, Nueva Zelanda, África, y EE.UU.

¿Cómo la reconocemos? Hierba anual, de 0,30-1,30 m de altura con un olor característico intenso, de tallo



Plantas frescas de “Huacatay” comercializado en el Mercado Boliviano de Liniers en el Área Metropolitana de Buenos Aires

erectos o casi, hojosos más o menos hasta el ápice; hojas inferiores opuestas; las superiores alternas de más o menos 10 cm de largo, partidas, con 4-8 pares de segmentos oblongos o lineal lanceolados, finamente aserrados y con glándulas oleíferas translúcidas; flores en número de 4-8 por capítulo, capítulos agrupados en inflorescencias llamadas corimbo terminales densas.

¿Para qué sirve?

El huacatay es un saborizante infaltable en numerosos platos típicos de la cocina peruana y boliviana, luego introducido a platos típicos de nuestro Noroeste *Ocopa arequipeña*

Ingredientes: 2-3 ajíes mirasol, 2 cebollas, 4-5 dientes de ajo, 1 atado de 4-5 ramas de huacatay, 1/2 de leche evaporada, 3 cucharadas de aceite, 1/2 taza de ají mirasol licuado, 3 unidades de galletas de vainilla (animalitos), agua, un puñado de maní tostado, 300 gramos de queso fresco, papa, lechuga, huevo, aceitunas negras, sal, pimienta, ajinomoto.

Elaboración: Se sofrita los ajíes en aceite y colocan las cebollas en trozos grandes, junto a los dientes de ajo y luego se agrega el huacatay. Dejar que unos minutos hasta que las verduras se vayan transparentando y las hojas de huacatay adquieran un color verde marchito. Colocar todo en la licuadora junto a la leche evaporada. Añadir el queso. Agregar sal después de licuar, pimienta y ajinomoto. Incorporar el maní tostado. Licuar. Agregar las galletas de vainilla (de animalitos). Agregar

más leche si queremos diluir la preparación o queso o animalitos si queremos espesar. Agregar un poco de aceite. Agregar rodajas de papa sancochada encima y hojas de lechuga. Añadir la crema de ocopa sobre las papas, con rodajas de huevo y aceitunas.

Origen de la receta: 1) Cedida por: Joanne Vargas Valverde, oriunda de Arequipa (Perú).

El huacatay también es un importante ingrediente en la gastronomía peruana que se utiliza para preparar salsas que acompañan diversos platos. Una de esas salsas puede hacerse integrando ají amarillo, picado sin venas ni semillas, y procesarlo todo con vinagre, aceite y sal hasta obtener una salsa cremosa. También es difundida por sus propiedades medicinales, que se comercializa en forma seca y fragmentada en diferentes herboristerías de la ciudad.

¿Cuál es su historia y tradición? La planta ha sido el principal condimento de los araucanos en Chile, así como en Perú, las hojas son comestibles y pueden usarse para condimentar arroz, sopas y carnes. Se emplea en diferentes platos típicos de la gastronomía peruana como “Ocopa” o también en tallarines verdes donde el huacatay es uno de sus ingredientes.



Ocopa arequipeña

MOSTAZA CHINA

Nombre científico: *Brassica juncea* (L.) Czern. (Familia Brassicaceae)

Otros nombres: Jie cai

¿De dónde viene? Especie variable originaria de Asia cálida, introducida en diversos países, a menudo deviene maleza. Florece en primavera y principios del verano; se propaga por semillas. En China se cultiva en todo el país, se ha naturalizado en la región sudoeste.

¿Dónde la encontramos? Crece en cultivos, campos de pastoreo, bordes de caminos y ambientes alterados. Se emplean desde la antigüedad las hojas y semillas, comestibles, condimenticias y medicinales (Fitoterapia Tradicional China).

¿Cómo la reconocemos? Es una hierba anual, pubescente a glabra, de 0,3-1,8 m



Vista general de cultivo de mostaza china.

altura. Posee tallos erectos. Las hojas inferiores poseen pecíolos de 2-15 cm longitud, láminas verdes o castañas, de 4-8 cm longitud \times 2-28 cm lateral., partidas, con bordes mayormente dentados, el segmento terminal ovado, con 1-3 segmentos laterales de menor tamaño; las hojas superiores tiene pecíolos cortos, son oblongas, elípticas a lineares. Presenta flores amarillas en inflorescencias en racimos hasta de 30 cm longitud. El fruto es una silicua linear, 3-6 mm longitud glabra.

¿Para qué sirve?

Hojas de mostaza china verde salteadas con arroz

Ingredientes: 1 planta de mostaza china verde fresca; 200 gramos de arroz largo; 100 gramos de carne de cerdo; 50 gramos de camarones secos; 50 gramos de setas shitake secas; 1 ó 2 huevos; 3 cebolletas verdes tiernas; jengibre; 2-3 dientes de ajo; azúcar; salsa de soja clara; salsa de ostras; aceite vegetal; aceite de sésamo; semillas de sésamo; pimienta negra a gusto; sal a gusto.

Elaboración: Cocemos el arroz largo unos 12 minutos en agua hirviendo, enjuagamos, escurrimos y reservamos en la heladera durante algunas horas. Limpiamos la mostaza china fresca, separamos las hojas, las cortamos y ponemos a

remojo en agua durante unos 10 minutos. Colocamos agua a hervir en un wok y cocemos las hojas de mostaza durante 3-4 minutos. Enjuagamos las hojas con agua corriente para detener la cocción, escurrimos y reservamos en heladera. Cortamos la carne de cerdo en pequeños cubos de 1 cm. Calentamos un wok a fuego medio hasta que no quede agua. Agregamos una cucharada de aceite vegetal de semillas. Añadimos la carne cerdo y salteamos de 2-3 minutos o hasta que la carne esté casi completamente cocinada. Añadimos entonces el jengibre picado, las setas shitake troceadas, remojadas previamente en agua caliente durante unos minutos y, la cebolleta verde también picada gruesa al aceite, y removemos brevemente. Agregamos los huevos frescos y revolvemos hasta que se cuajen. Incorporamos entonces los trozos de mostaza reservados previamente, y agregamos el arroz largo cocido, revolvemos y freímos todos los ingredientes uniformemente durante 2-3 minutos o hasta que todos ellos estén completamente sofritos. Incorporamos el aceite de sésamo y esparcimos las semillas de sésamo, revolvemos rápidamente y retiramos del fuego.



Mostaza china comercializada en el “Barrio Chino” de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



Preparación con Mostaza china

<https://miculinaria.wordpress.com/2014/12/13/hojas-de-mostaza-china-verde-salteadas-con-arroz/>. Consultada: octubre de 2023.

PEPINO AMARGO

Nombre científico: *Momordica charantia* L. (Familia Cucurbitaceae)

Otros nombres: Tomacó

¿De dónde viene? Especie pantropical, cultivada también en zonas templadas; crece en ambientes alterados a menudo deviene maleza. Florece en verano y otoño, se propaga por semillas. Se cultiva como planta ornamental, comestible y medicinal (Fitoterapia Tradicional China).

¿Cómo la reconocemos? Hierbas anuales, trepadoras, monoicas usualmente muy



Vista general de cultivo de pepino amargo

ramificadas, con tallos de 2-6 m altura, pubescentes; zarcillos indivisos, pubescentes, hasta de 20 cm longitud. Presentan hojas alternas, con pecíolos de 2-4 mm longitud y láminas 5-7 lobadas, ovadas a suborbiculares, de 4-12 cm longitud \times 4-12 cm lateral, lóbulos ovado-oblongos, crenados o dentados. Las flores unisexuales son solitarias, axilares, corolas amarillas con segmentos obovados, 15-20 mm longitud \times 8-12 mm lateral, flores estaminadas con pedúnculos de 3-7 cm longitud, las pistiladas de 10-12 cm longitud. El fruto es elipsoide, cilíndrico o fusiforme, de 10-20 cm longitud, verrucoso, con dehiscencia elástica por 3 valvas amarillo-anaranjado a la madurez, semillas oblongas, numerosas.

¿Para qué sirve?

A pesar de su posible toxicidad esta especie es muy apreciada en su lugar de origen no sólo como alimenticia sino también como

medicinal.

Pepinos amargos rellenos

Ingredientes: 5 pepinos amargos (5); una ramita de cilantro; 2 papas; 1 cebolla; pasta de jengibre y ajo; comino en polvo; coriandro en polvo; cúrcuma en polvo; sal y agua; chile fresco; arvejas; harina de garbanzos (u otra) para rebozar; aceite (preferentemente de coco).

Elaboración: Quitar las partes verdes oscuras de los frutos, porque son las más amargas. Partir longitudinalmente los pepinos a la mitad. Quitar las semillas. Poner a remojar en agua y sal para quitar el sabor amargo, durante 20-30 minutos. Por otro lado, tomar la ramita de cilantro, quitarle las hojas y reservar. **Relleno:** Pelar dos papas medianas y cortar en cuadraditos. Picar una cebolla mediana. Rehogar en aceite de coco.

Agregar pasta de jengibre y ajo, comino en polvo, coriandro en polvo. Agregar las papas, cúrcuma en polvo, sal y agua. Cocinar hasta que las papas estén tiernas. Agregar chile fresco en rodajitas y arvejas. Aplastar el relleno como un puré, y retirar del fuego. Rellenar los pepinos y atarlos con un tallo de cilantro (previamente blanqueado para hacerlo más flexible). Rebozar con harina de garbanzos (u otra) y freír.

Origen de la receta: 1) Trabajo de campo; 2) <https://veganlovlie.com/es/how-to-prepare-bitter-gourd/> Consultada: Agosto 2020.

¿Cuál es su historia y tradición? Las semillas crudas son tóxicas, sobre todo, si se exagera su consumo. No obstante, pueden hervirse en agua o leche, y comerse enharinadas y fritas (Rapoport *et al.* 2009). En el sector periurbano del Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina, se ha cultivado en huertas de inmigrantes chinos. Los frutos se comen hervidos, fritos, sofritos o encurtidos, para ensaladas, sopas y platos diversos con vegetales y carnes (Hurrell *et al.* 2019; Lu & Jeffrey 2011; Puentes *et al.* 2019; Rapoport *et al.* 2009).



Pepino amargo cultivado en el Área Metropolitana de Buenos Aires.



Pepino amargo relleno

FUENTES PARA CONSULTAR

- Alvarez, M. 2002. La cocina como patrimonio (in) tangible. *Primeras Jornadas de Patrimonio Gastronómico*. Secretaría de Cultura de la Ciudad de Buenos Aires
- Ancibor E., Pérez de Micou C. 2002. Reconocimiento de especies vegetales combustibles en el registro arqueológico de la estepa patagónica. En: Pérez de Micou C. (Comp.) *Plantas y Cazadores en Patagonia*. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Filosofía y Letras, Ciudad autónoma de Buenos Aires, Argentina. Pp. 15-31.
- Andres, T.C. 2006. Origin, morphological variation, and uses of *Cucurbita ficifolia*, the mountain squash. In: *Cucurbitaceae 2006 Proceedings*. <http://cuke.hort.ncsu.edu/cucurbit/meetings/ccrbtceae06book.pdf>
- Arenas, P. 2003. *Etnografía y alimentación entre los Toba-Nachilamole#ek y Wichi-Lhuku'tas del Chaco Central (Argentina)*. P. Arenas (ed.). Latín Gráfica S.R.L., Buenos Aires.
- Arena M., San Martino L., Cabana J., Vicente A., Curvetto N., Radice S. 2018. *Berberis microphylla* G. Forst. Procisur, Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA).
- Auge M. y Day Pilaría F. 2023. De animales y plantas a la producción de comidas en el sitio Las Marías (Magdalena, Buenos Aires). *Revista Folia Histórica del Nordeste* N° 47, pp. 195-212. <http://dx.doi.org/10.30972/fhn.0476787>
- Azar P. 2002. Utilización de vegetales en las sociedades indígenas norpatagónicas, contribución a una base de datos. Tesis de Licenciatura. Facultad de filosofía y Letras. Universidad Nacional de Buenos Aires.
- Azpelicueta, M. de las M., Delpiani, S. M., Cione, A. L., Oliveira, C., Marceniuk, A. P., y de Astarloa, J. M. D. 2019. Morphology and molecular evidence support the validity of *Pogonias courbina* (Lacepède, 1803)(Teleostei: Sciaenidae), with a redescription and neotype designation. *PloS One*, 14(6), e0216280.
- Barbarich, M. F. y Suárez, M. E. 2018. Los guardianes silenciosos de la Quebrada de Humahuaca: etnobotánica del cardón (*Trichocereus atacamensis*, Cactaceae) entre pobladores originarios en el Depto. de Tilcara, Jujuy, Argentina. *Bonplandia* 27: 59-80. DOI: <http://dx.doi.org/10.30972/bon.2712985>
- Benavides Mendoza, A., Hernández Valencia, R. E. M., Ramírez Rodríguez, H. y Sandoval Rangel, A. 2010. Tratado de botánica económica moderna. Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro. México.
- Burkart, A. 1952. *Las Leguminosas argentinas silvestres y cultivadas*. (ed. 2). Acme, Buenos Aires.
- Burkart, A. 1976. A monograph of the genus *Prosopis* (Leguminosae subfam. Mimosoideae). *J. Arn. Arb.* 57 (4):219-525
- Capparelli, A. 2007. El Algarrobo blanco y negro -*Prosopis chilensis* (Mol.) Stuntz y *P. flexuosa* DC., Fabaceae, en la vida cotidiana de los habitantes del NOA: subproductos alimenticios. *Kurtziana* 33:103-119.
- Capparelli A. 2008. Caracterización cuantitativa de productos intermedios y residuos derivados de alimetros del algarrobo (*Prosopis flexuosa* y *P. chilensis*, Fabaceae): aproximación experimental aplicada a restos arqueobotánicos desecados. *Darwiniana* 46 (2): 175-201.

- Capparelli A. 2011. Elucidating post-harvest practices involved in the processing of algarrobo (*Prosopis* spp.) for food at El Shincal Inka site (Northwest Argentina): and experimental approach based on charred remains. *Journ. Archaeol. Anthropol. Sciences* 3 (1): 93-112
- Capparelli A. 2022. Ethnobotany of *Prosopis* spp., past evidence of the fruit use and experimental archaeology applied to the interpretation of ancient food processing. En: Puppo MC y P Fleker (eds) *Prosopis: one of the most heat tolerant nitrogen fixing food legumes of the world. Prospects for economic development in arid lands*, pp.105-138. Elsevier, Amsterdam.
- Capparelli, A. y V. Lema 2011. Recognition of post-harvest processing of algarrobo (*Prosopis* spp.) as food from two sites of Northwestern Argentina: an ethnobotanical and experimental approach for desiccated macroremains. *Journ. Archaeol. Anthropol. Sciences* 3 (1): 71-92.
- Capparelli A. y L. Prates 2015. Explotación de frutos de algarrobo (*Prosopis* spp.) por grupos cazadores recolectores del Noreste de Patagonia. *Chúngara Revista de Antropología Chilena* 47 (4) 549:563.
- Caruso L. y Capparelli A. 2013. Plants and patagonian hunter gatherers: archaeobotany of Cerro Casa de Piedra 7 (Santa Cruz, Argentina). Proceeding of 16th Conference of the International Work Group for Palaeoethnobotany, Thessaloniki, Grecia.
- Casamiquela R. 1999. Proyecto Etnobotánico de la Patagonia: primer informe Disponible en: <http://ag.arizona.edu/OALS/ICBG/aspectos/casamiquela.html>. Acceso en: octubre 2023.
- Cervellini P. M. y Angeletti S. 2015 Sarcocornia; la vedette dentro del mundo vegetal. Haciendo Ciencia y Tecnología, INBIOSUR (Instituto de Investigaciones Biológicas y Biomédicas del Sur), Bahía Blanca. Volumen 3: 14-17.
- Ciampagna, M. L. 2015. *Estudio de la interacción entre grupos cazadores recolectores de Patagonia y las plantas silvestres: el caso de la Costa Norte de Santa Cruz durante el Holoceno medio y tardío*. Tesis doctoral. Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata.
- Ciampagna, M.L. y A. Capparelli 2012. Historia del uso de las plantas por parte de las poblaciones que habitaron la Patagonia continental Argentina. *Cazadores Recolectores del Cono Sur Revista de Arqueología* 6: 45-75
- Ciampagna, M.L.; E. Hoffmann; C. Puppo; A. Capparelli 2019. Mediciones nutricionales de *Prosopis denudans*: revalorización alimenticia de un fruto con historia In: Alzamora, S. M. (comp.). *Congreso de Tecnología de Alimentos - CyTAL@-ALACCTA Libro de trabajos completos*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Asociación Argentina de Tecnólogos Alimentarios - AATA , 2020. parte I.
- Ciampagna, M.L.; M. Cardillo; J. Alberti 2020. Estudio arqueobotánico de artefactos de molienda provenientes de la localidad arqueológica Punta Odriozola (Golfo San Matías, Río Negro). *Revista del Museo de Antropología* 13 (2): 37-44.
- Claraz, G. [1865-66] 2008. *Viaje al río Chubut, Aspectos naturalísticos y etnológicos*. Ediciones Continente, Buenos Aires, Argentina. Pp 286.
- Conti, M. V., A. Campanaro, P. Coccetti, R. De Giuseppe, A. Galimberti, M. Labra, and H. Cena. 2019. "Potential Role of Neglected and Underutilized Plant Species in Improving Women's Empowerment and Nutrition in Areas of sub-Saharan Africa." *Nutrition Reviews* 77 (11): 817–828. <https://doi.org/10.1093/>

nutrit/nuz038.

Contrera Hernández, J.; Gracia Arnaiz, M. 2005. Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. Ed. Ariel. España.

D'Antoni, H.L. 1975. Introducción al estudio etnobotánico del algarrobo. In: *Actas del I Cong. Arq. Argent.*, pp. 423-442. Rosario.

Day Pilaría F. 2018. *Gestión de los recursos faunísticos en sociedades cazadoras, recolectoras y pescadoras. Análisis arqueozoológico en sitios del litoral del Río de la Plata (partidos de Magdalena y Punta Indio, provincia de Buenos Aires)*. Tesis Doctoral inédita. Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata. 295 Pp. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/73571>

Day Pilaría F. 2021. Cuando el río suena... Experiencias de pescadores artesanales y registro ictioarqueológico. En *Revista del Museo de La Plata, Vol 6, Suplemento Resúmenes*. M. B. Doumecq Editora. Pp: 95. ISSN-2545-6369 <https://publicaciones.fcnym.unlp.edu.ar/rmlp/article/view/2480>

Day Pilaría F., Merino M. y R. Gambaro, 2013. Explotación y consumo de cérvidos en el litoral fluvial bonaerense durante el Holoceno tardío final: análisis de los sitios San Clemente VI y Las Marías. *Revista del Museo de La Plata* 13 (87). Pp: 153-166. ISSN 0376-2149

Day Pilaría F., Paleo M. C. y Merino M. 2014. Prácticas de procesamiento de cérvidos en el sitio Las Marías (Partido de Magdalena, Buenos Aires, Argentina). *Revista Mexicana de Etnobiología*. ISSN 1665-2703. Pp: 50-63

Delucchi, G. 1989. *Morus alba* (Moraceae), ampliación de su área geográfica en Argentina y observaciones sobre su naturalización. *Darwiniana* 29 (1-4): 405-406.-

Demaio, P.; U. O, Karlin; M. Medina 2015. *Árboles nativos de Argentina: Centro y Cuyo. Ecoval, Córdoba*.

Doumecq M.B., Jiménez-Escobar N.D., Morales D. y Ladio A. 2023. Much more than firewood: woody plants in household well-being among rural communities in Argentina. *Journal of Ethnobiology* 43(2) 101–114.

Embon A. 1950. Tesis doctoral Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, UNLP 681 pp.

Espeitx, E. 2004-06. Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. *Pasos. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural* 2 (2):193-213.

Fang, R-C.; L. Lu, L.; G. Staples (1995). Convolvulaceae. In: Wu, Z. Y.; P. H. Raven (eds.), *Flora of China* 16: 271-325. Science Press, Beijing - Missouri Botanical Garden Press, St. Louis.

FAO. 2018. FUTURE SMART FOOD. Rediscovering hidden treasures of neglected and underutilized species for Zero Hunger in Asia. Executive summary, Bangkok, 36 pp. Available at: <https://www.fao.org/3/I8907EN/i8907en.pdf>. Accessed October 2023

Felger RS (1977) Mesquite in indian cultures of Southwestern North America. En: Simpson BB (ed) *Mesquite: its biology in two desert scrub ecosystems*. Dowden Hutchinson & Ross, Inc, Pennsylvania, pp 150–176

Fernández, J. G. C., & Flores, A. B. (2020). Características de la pasacana (*Trichocereus pasacana*) y multiplicación dirigida en la Estación Experimental Kiphakiphani. *Apthapi* 6(1), 1805-1819.

- Ferreya M., Ezcurra C. y Clayton S., 2005. Flores de Alta Montaña de los Andes Patagónicos: Guía para el reconocimiento de las principales especies de plantas vasculares altoandinas. 1º Edición – Buenos Aires: L.O.L.A., 240 p.
- Figuroa, G. G.; M. Dantas 2006. Recolección, procesamiento y consumo de frutos silvestres en el Noroeste semiárido argentino. Casos actuales con implicancias arqueológicas. *La Zaranda de Ideas. Revista de Jóvenes Investigadores en Arqueología*. 2:35-50.
- Filipov, A. 1996. *Estudio Etnobotánico de la recolección entre los Pilagá*. Tesis Doctoral Inédita. Facultad de Ciencias Naturales y Museo. Universidad Nacional de La Plata.
- Flora Argentina. Catálogo actualizado del Instituto de Botánica Darwinion, Buenos Aires, IBODA-CONICET-ANCEFN. www.conosur.floraargentina.edu.ar (última visita Octubre 2023).
- Flores, E. N. y N. D. Vignale 2010. Caracterización micrográfica de órganos vegetativos y reproductivos de interés etnobotánico de *Geoffroea decorticans* (Gill. ex Hook. et Arn.) Burkart (Fabaceae). In: Pochettino, M. L.; A.H. Ladio; P. M. Arenas (eds.), *Tradiciones y transformaciones en Etnobotánica*, pp 330-335. CYTED/RISAPRET, S.S. de Jujuy.
- Galera, F.M. (2000). El Género *Prosopis* “Algarrobos” en América Latina y El Caribe. Distribución, bioecología, usos y manejo. In: Galera, F. M. (comp.). *Los Algarrobos. Las especies del género Prosopis (algarrobos) de América Latina con especial énfasis en aquellas de interés económico*. Universidad Nacional de Córdoba.
- Grau, A, L. R. Malizia & A. D. Brown. 2016. Arboretum Calilegua. Árboles nativos y exóticos del noroeste argentino. Ediciones del Subtrópico, Yerba Buena, Tucumán.
- Hernández Bermejo, J. E. y León, J. (Edits.). 1992. Cultivos marginados: otra perspectiva de 1492. FAO. Roma.
- Hernández A. 2001. Plantas medicinales de la flora autóctona Mendocina. *Notas del Museo de Historia Natural de San Rafael Mendoza N 49*
- Hilgert, N.I., D.A. Lambaré, N.D. Vignale, P.C. Stampella y M.L. Pochettino. 2014. ¿Especies naturalizadas o antropizadas? Apropiación local y la construcción de saberes sobre los frutales introducidos en época histórica en el norte de Argentina. *Revista Biodiversidad Neotropical* 4(2): 69-87.
- Hunziker, A.T. 1998. Estudios sobre Solanaceae. XLVI. Los ajíes silvestres de Argentina (*Capsicum*). *Darwiniana*. 36(1-4): 201-203.
- Hurrell, J.A., E.A. Ulibarri, G. Delucchi y M.L. Pochettino. 2010. Frutas frescas, secas y preservadas. Ed. LOLA, Buenos Aires.
- Hurrell, J.; E. Ulibarri; P. Arenas y M.L. Pochettino. 2011. *Plantas de Herboristería*. LOLA (Literature of Latin America), Buenos Aires.
- Hurrell, J. A.; P. M. Arenas; J. P. Puentes (2019). La Etnobotánica urbana como herramienta de identificación de NUS: experiencias desde el Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina. In: Hernández-Bermejo, J. E., M. L. Pochettino, F. Herrera Molina, Y. Labarca, F. Tarifa García (eds.) *Newsletter Red CultIVA*, pp. 12-13. CYTED-Editorial LOLA, Buenos Aires.
- INASE: 2023. Primera Semilla Criolla registrada en INASE. Disponible en:

<https://www.argentina.gob.ar/noticias/primer-semilla-criolla-registrada-en-inase>.

Consultado: octubre 2023.

- Kutschker A, Menoyo H, Hechem V. 2007. Plantas medicinales de uso popular en comunidades del oeste del Chubut. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria Esquel.
- Ladio A.H. y Lozada M. 2009. Human ecology, ethnobotany and traditional practice in rural populations inhabiting the Monte Region: Resilience and ecological knowledge. *Journal of Arid Environment* 73: 222-227.
- Lambaré D. A. (2015). Procesos locales de selección cultural en poblaciones de frutales de la familia Rosaceae originarias del viejo mundo utilizados por comunidades rurales del noroeste argentino. Tesis doctoral Facultad de Ciencias Naturales y Museo-Universidad Nacional de La Plata.
- Larco Hoyle, R. (2001). Los Mochicas. Museo Arqueológico Rafael Larco Herrera, Lima.
- Lema, V.; C. Della Negra y V. Bernal 2012. Explotación de recursos vegetales silvestres y domesticados en Neuquén: implicancias del hallazgo de restos de maíz y algarrobo en artefactos de molienda del Holoceno tardío. *Magallania* 40(1): 229-249.
- Lu, A. y C. Jeffrey. 2011. Momordica. In: Wu, Z. Y.; P. H. Raven (eds.), *Flora of China* 19: 28-30. Science Press, Beijing - Missouri Botanical Garden Press, St. Louis.
- Márquez Miranda F. 1968. Historia vida y folklore del algarrobo. Boletín del Centro de Estudios Americanos 1:25-31.
- Martínez Crovetto R. 1963. Noticias Etnobotánicas de Augusto Guinnar. *Primer Congreso del Área Araucana Argentina* Tomo II: 29-4.
- Martinic M. 1995. *Los Aoni kenk, historia y cultura*. Ediciones Universidad de Magallanes, Chile. Pp. 379.
- Martínez Crovetto R. 1982. Breve panorama de las plantas utilizadas por los indios de Patagonia y Tierra del Fuego. *Suplemento Antropológico* 17(1): 61-97.
- Mattenet F., Goyheneix M., Peri PL. 2015. Tintes naturales de plantas nativas, colores de la Patagonia. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca.
- Moreno F. [1877] 2007. *Exploración de la Patagonia Sur II, El lago Argentino y los Andes meridionales*. Ediciones Continente, Buenos Aires, Argentina.
- Musters G. [1869] 1964. *Vida entre los Patagones: Un año por tierras no frecuentadas, desde el Estrecho de Magallanes hasta el Río Negro*. Solar, Buenos Aires, Argentina Pp. 437.
- Pérez de Micou C. Belleli C, Aschero C. 1992. Vestigios minerales y vegetales en la determinación del territorio de explotación de un sitio. En: Lanata J y Borrero L (Comp.) *Análisis espacial en la Arqueología Patagónica* Pp. 53-82. 1992.
- Pochettino, M. L. 2015. Botánica económica: las plantas interpretadas según tiempo, espacio y cultura. Sociedad Argentina de Botánica. Corrientes.
- Puentes, J.P.; P. M. Arenas; J. A. Hurrell. 2019. Chinese functional foods and nutraceuticals: plants and products commercialized in the Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. *Ethnobiology and Conservation* 8:10, doi:10.15451/ec2019-08-8.10-1-41.
- Ramírez, V. 2002. Comida regional como comida de pobres, prácticas y representaciones. . *Primeras Jornadas de Patrimonio Gastronómico*. Secretaría de Cultura

de la Ciudad de Buenos Aires.

- Ramón-Laca, L. 2003. The introduction of cultivated Citrus to Europe via northern Africa and the Iberian peninsula. *Economic Botany* 57(4): 502-514.
- Rapoport E., Ladio A. y Sanz E. 2005. Plantas nativas comestibles de la Patagonia Andina Argentina/Chilena. Parte 1. Departamento de ecología, Centro Universitario Bariloche. Programa de Extensión Universitaria Nacional del Comahue.
- Rapoport, E.H.; A. Marzocca; B.S. Drausal 2009. *Malezas comestibles del Cono Sur y otras partes del planeta*. Ediciones INTA, Buenos Aires. 216 pp.
- Reyes-García, V. & Benyei, P. 2019. Exploring pathways to link agrobiodiversity and human health. En: *Agrobiodiversity: Integrating Knowledge for a Sustainable Future*. Karl S. Zimmerer & Stef de Haan, eds. Strüngmann Forum Reports, vol. 24, series ed. Julia R. Lupp. Cambridge. 225-242pp.
- Roig, F.A. 1993. Aportes a la etnobotánica del género *Prosopis*. En: Unidades de Botánica y Fisiología Vegetal (IADIZA)- CRICYT-CIID (eds.) *Contribuciones Mendocinas a la Quinta Reunión Regional para América Latina y El Caribe de la Red de Forestación del CID: Conservación y mejoramiento de especies del género Prosopis*, pp. 99-119. Mendoza
- Scaldaferro, M. A.; G. E. Barboza; M. C. Acosta 2018. Evolutionary history of the chili pepper *Capsicum baccatum* L. (Solanaceae): domestication in South America and natural diversification in the Seasonally Dry Tropical Forests. *Biological Journal of the Linnean Society* 20(1-13).
- Scarpa, G.:1999. EL arrope en el Noroeste Argentino. Ayer una fiesta, hoy un capital. En: Garrido Aranda, A. (ed.). *Los sabores de España y América*; pp. 93-139. Ed. La Val de Onsera, Huesca, España. 322 pp.
- Scarpa G. 2012. Las plantas en la vida de los criollos del oeste formoseño: Medicina, Ganadería, Alimentación y viviendas tradicionales. 1ra Ed. Asociación Civil Rumbo Sur, Buenos Aires.
- Informe técnico. Laboratorio de Desertificación y Ordenamiento Territorial. LADyOT-IADIZA - CRICYT. Mendoza.
- Stampella, P.C. 2015. Historia local de naranja amarga (*Citrus × aurantium* L., Rutaceae) del Viejo Mundo asilvestrada en el corredor de las antiguas misiones jesuíticas de la provincia de Misiones (Argentina). Caracterización desde una perspectiva interdisciplinaria. Tesis Doctoral inédita. FCNyM, UNLP.
- Stampella, P.C. 2016. Local variability of citrus (*Citrus* spp.) in pluricultural enclaves in the south of Misiones (Argentina): Diversity, uses and perception, and classification of variability. *Journal of Ethnobiology* 36(3): 637-657.
- Stampella, P.C. 2018. La domesticación del paisaje en enclaves pluriculturales del sur de Misiones (Argentina): Una aproximación a través de los cítricos. *Boletín de la Sociedad Argentina de Botánica* 53(1): 135-150.
- Stampella, P.C. 2022. Las plantas en las “Observaciones Fitológicas...” de Gaspar Juárez y Filippo Gilii: Diversidad oculta y algunos tropiezos en la construcción de los complejos botánicos. *Boletín de la Sociedad Argentina de Botánica* 57(3): 297-311.
- Stampella, P.C., N.I. Hilgert y M.L. Pochettino. 2018. Usos medicinales de los cítricos (*Citrus* L., Rutaceae) entre los criollos del sur de Misiones (Argentina). *GAEA Scientia* 12(1): 90-108.

- Stampella, P.C., D.A. Lambaré, N.I. Hilgert y M.L. Pochettino. 2013. What the Iberian conquest bequeathed to us: the fruit trees introduced in Argentine subtropic – their history and importance in present traditional medicine. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. DOI: 10.1155/2013/868394.
- Stampella, P.C. y H.A. Keller. 2021. Identificación taxonómica de las plantas de la “Materia Médica Misionera” de Pedro de Montenegro (SJ). *Boletín de la Sociedad Argentina de Botánica* 56(1): 55-91.
- Steibel, P.E. 1997. Nombres y usos de las plantas aplicados por los indios ranqueles de La Pampa (Argentina). *Revista de Facultad de Agronomía UNL Pampa* 9 (2): 1 - 40.
- Tutwiler Ann, Arwen Bailey, Simon Attwood, Roseline Remans, Marleni Ramirez. Agricultural biodiversity and food system sustainability Transformation M. in Bioversity International, 2017. Mainstreaming Agrobiodiversity in Sustainable Food Systems: Scientific Foundations for an Agrobiodiversity Index. Bioversity International, Rome, Italy
- Vignale, N.D., M.L. Pochettino y J.E. Hernández Bermejo. 2021. La cocina al rescate de los cultivos olvidados. Red CultIVA-CYTED. Disponible en: https://www.cytcd.org/conteudo.php?idm=249&id_rede=132 (acceso, octubre 2023).
- Zuloaga, F. y O. Morrone. 1999. *Catálogo de las plantas vasculares de la República Argentina*. II Monographs in Systematic Botany, Missouri Botanical Garden. Disponible en: www.darwinion.gov.ar (acceso agosto, 2020).

Impresión: Mil Tintas SRL · miltintas@miltintas.com

Libro de edición argentina · Made in Argentina

Impreso en Argentina · Printed in Argentina

Diciembre 2023



ISBN 978-631-00-2100-3



9 786310 021003