

## ¡BENDITAS MALAS HIERBAS!



Fotografías de Gail Littlejohn (izquierda y derecha),  
Will Munger (centro)

Escrito por **Jack Greene**

Traducido por Maria Argueta

De entre todas las herramientas que haya usado en mis muchos años como profesor, considero a las plantas las más fascinantes, y diría que incluso “transformadoras”. A donde fuera que mis viajes me llevaron: por los barrios humildes de Los Ángeles, siguiendo los rastros urbanos de Anchorage, a un campamento para jóvenes rebeldes en Michigan, un parque en Atlanta, o un Campus en Nueva Escocia, plantas familiares me daban la bienvenida. Ciertas plantas a las que nos referimos normalmente como “malas hierbas” se encuentran por todas partes, siendo muchas de estas especies bastante comunes prácticamente a lo largo de toda América del Norte. Recogerlas es gratis y se pueden encontrar en casi cualquier patio de colegio u alrededores. Y si se tiene hambre, las hierbas son ricas en nutrientes, suponen el mínimo de los empaquetados, y crecen de manera orgánica. A continuación unas cuantas historias que despierten vuestro apetito.

Se me propuso que llevara a un grupo de jóvenes de barrios humildes de Los Ángeles de excursión con mochila durante una semana por la Sierra Nevada de California. La mayoría de ellos nunca había estado en contacto con la naturaleza entorno a la ciudad. Una vez en marcha, resultaba obvio que iba a suponer un importante esfuerzo conseguir hacerles disfrutar de la experiencia en un ambiente que no sólo era totalmente nuevo para ellos, sino además, hostil. Al

desconocimiento del entorno se le añadía la incomodidad de tener que cargar cuesta arriba con una pesada mochila durante varias millas de camino escarpado.

Aunque nunca antes había visitado la zona, muchas de las plantas eran comunes a las de las montañas del norte de Utah en donde vivo, así que comencé introduciendo algunas de mis favoritas. Como siempre, me pareció que picotear aquí y allí hablando de algunas delicias gastronómicas resulta sumamente atractivo. Al cabo de unas cuantas horas las quejas habían disminuido en gran medida, puesto que el interés de los estudiantes por las virtudes de casi cada nueva planta con la que nos encontrábamos acabó eclipsando sus temores y molestias. Mientras que la semana avanzaba, muchos de ellos se irían convirtiendo en “etnobotánicos” amateurs a medida que su fascinación y entusiasmo crecían a la par de sus habilidades taxonómicas. Pronto, ya estaban enseñándose unos a otros, y continuamente descubrían plantas nuevas que anotar.

En alguna ocasión, el yerno de mi profesor me convenció para que llevara de excursión por los terrenos del colegio a una clase de quinto - una tarea monumental en un patio cubierto de asfalto y hormigón y rodeado de un vallado de cadenas y ajetreadas calles de ciudad. Pero gracias a la abundancia de grietas y hoyos, frutos del proceso de desgaste natural, se daba una abundancia de simpáticas y sabrosas “malas hierbas” que recoger para su estudio y poder contar sus historias, y que después pudieran servirnos de chucherías. Las

favoritas de los niños fueron la manzanilla y la acederilla, seguidas del trébol y la romaza. Una vez más, “las hierbas” nos salvaron el día habiendo generado considerable interés y añadir una dimensión nueva a la experiencia del patio del recreo.

A medida que nuestras vidas se tornan cada vez más urbanitas y nos distanciamos más y más de nuestra conexión con la naturaleza, resulta imprescindible encontrar el modo de hacer que nuestros estudiantes entren en contacto con la gran comunidad de la vida. El reciente libro de Richard Louv “El Último niño del Bosque” (The Last Child in the Woods) presenta una evidencia clara de la conexión directa entre los resultados académicos y las actividades al aire libre. El estudio de las plantas ofrece introducciones maravillosas en el reino natural y enlaces “naturales” entre materias. Si el estudio de las plantas incluye etnobotánica (el uso de las plantas por las distintas culturas), puede deslizarse con facilidad entre las Ciencias Sociales. Si incluye un estudio de población de plantas, de cartografía, u otros sistemas de medición, resultaría fácil de incorporar entre las actividades de matemáticas. Incluso la educación física y la tecnología pueden entrar en la lista de áreas curriculares relacionadas, ya que la localización e identificación de plantas puede integrarse entre una plétora de apasionantes y retadoras actividades de orientación para las que se usarían herramientas como la brújula o un Sistema de Posicionamiento Global (GPS).

Con frecuencia empiezo a hablar de las plantas diciendo que los nativos americanos no tenían en su vocabulario una palabra para “hierba” porque todas las plantas tenían su uso. A menudo, incluso especies venenosas se usaban con fines medicinales, o para la caza y la guerra. Suelo desafiar a mis estudiantes a que elijan cualquier planta que consideren una hierba y que a continuación encuentren algún uso que el hombre haya hecho de ella o que averigüen su importancia ecológica, especialmente en su lugar de origen. Mientras mas miran, más larga crece la lista. A menudo descubren que tribus indígenas tenían usos distintos para las mismas plantas. Después, les comento que un gran misterio aguarda a los exploradores del mundo de las plantas, ya que se descubren plantas nuevas sin cesar. Puede que en los libros de botánica sólo se haya registrado un 10% de las mismas, y de entre estas, sólo el 1% ha

sido investigadas con usos medicinales. Por último, hago hincapié en que muchas “hierbas” que intentamos arrancar de nuestro césped y jardines tienen más valor nutricional que las mismísimas plantas de cultivo.

## **Identificación de Plantas**

Existen muchos recursos para la identificación de plantas, incluyendo guías de campo y otros libros en clave dicotómica, páginas Web, colecciones de plantas y personajes expertos en el tema. Si tus estudiantes vienen de familias con jardín, ya sean ellos o sus padres, podrían resultar útiles. Los jardineros profesionales, operarios de invernaderos, trabajadores de centros naturales, miembros de asociaciones de plantas autóctonas, y compañías de agrónomos son también fuentes de información apropiadas. Encuentro que las diapositivas y tarjetas con dibujos o fotos de plantas suelen ser muy efectivos a la hora de enseñar. Además, los estudiantes pueden utilizar también páginas Web de identificación de plantas para aumentar sus conocimientos, y con una impresora de color, pueden hacer sus propias tarjetas. Yo me concentro en identificar las plantas más comunes encontradas en el área más inmediata y las agrupo entorno a su tipo de hábitat (Ej. Pantanos, bosque, campo, zona erosionada...)

## **Colección y consumo de plantas de forma segura**

*Para la seguridad de las plantas:*

1. Ten cuidado de sobre recoger hierbas, especialmente si encuentras que sólo hay unas pocas de esa especie en una determinada zona.
2. Si no la vas a usar, deja la raíz en la tierra, para reducir así el impacto sobre el suelo y permitir la regeneración de la planta.
3. Si la planta es de una especie invasora agresiva, evita transportar sus semillas.

*Para la seguridad de las personas:*

1. Nunca comas una planta a menos que estés seguro de su identidad.

2. Infórmate de que partes de la planta es seguro usar.
3. Come sólo cantidades pequeñas para evitar posibles reacciones alérgicas.
4. Si el área hubiera sido rociada, o si se tratara de una zona industrial, lava las plantas antes de comerlas y de todos modos, evita ingerir grandes cantidades de la misma a menos que se haya comprobado que son adecuadas para su consumo.

### Otras actividades

A continuación, una breve descripción de algunas de mis actividades favoritas.

**Colección de plantas:** Pide a los estudiantes que lleven a cabo una colección de plantas para usar como referencia en el colegio o en casa.

**Elaboración de comida:** Indaga en los valores nutricionales de la “hierbas” y compáralos con los valores nutricionales de plantas de cultivo similares (ver tabla). Prueba nuestras recetas usando plantas autóctonas y hierbas. Esto puede hacerse como deberes para casa o en un laboratorio casero en el colegio. Mis estudiantes traen sus deberes para que la clase los pruebe: ¡Menudo popurrí salvaje!

**Investigación Etnobotánica:** Investiga el modo en que las plantas han sido usadas por los pueblos de culturas diferentes.

**Jardín de Hierbas:** Ara una zona y observa las plantas nacientes que crecen ahí de forma natural. “Las Hierbas” son a menudo las primeras en establecerse. Identifícalas e investiga sus usos.

**Comunidades Bióticas:** Observa la plantas y cataloga los tipos de plantas asociados con diferentes comunidades bióticas (Ej. bosque, campo, humedal, matorral) y con diferentes factores medioambientales (Ej. terreno arenoso y terreno arcilloso, laderas orientadas al sur o orientadas al norte).

**Grupos de Hierbas:** Agrupa las plantas por sectores y mide y compara especies de hierbas nativas y exóticas. Rastrea sus cambios a lo largo del tiempo.

### ¡COMETÉ TUS PLANTAS!

La recolección de plantas y la preparación de platos con hierbas es uno de los aspectos más lúdicos del estudio de las plantas silvestres. La mayoría de las hierbas comestibles y las plantas silvestres son bajas en grasas y tienen más vitaminas que los productos adquiridos en las tiendas. Compara la vitamina A y la C entre las plantas salvajes y plantas más frecuentes en la tabla.

PLANTA	VITAMINA A Unidad/100 gr.	VITAMINA C Mg/100 g
Diente de León	4,931	35
Cenizo	15,000	130
Llantén	10,000	19
Verdulaga	8,300	26
Escarola	9,700	44
Zurrón de Pastor	5,000	91
Brócoli	660	89
Ápio	240	9
Hoja de Lechuga	330	6
Cebolleta	2200	32
Espinacas	8100	51

Los datos sobre plantas silvestres y plantas de consumo se basan en el artículo “Ascorbic Acid and Vitamin A Content of Edible Wild Plants of Ohio and Kentucky,” Journal of Economic Botany, vol. 31, 1977, Págs., 76-79, T.M. Zennie y C.D. Ogzawalla. Los datos adicionales sobre plantas domésticas son de Nutrition in Foods, [www.nutritioninfoods.com](http://www.nutritioninfoods.com).

**Actividades de orientación y búsqueda de plantas:** Establecer un curso de orientación en el que los estudiantes tengan que navegar siguiendo varios GPS o puntos de brújula para localizar e identificar árboles específicos, arbustos y otras plantas.

**Las plantas en el arte:** Dibuja o pinta tu hierba favorita. Usa hierbas para crear artesanías naturales.

### PLANTAS EN TU VECINDARIO

Existe un sinnúmero de plantas que son comunes en casi todas las regiones de América del Norte. Consideradas hierbas, muchas de estas plantas son abundantes en nutrientes, tienen historias muy

interesantes, y maduran mucho antes que las variedades de jardín. A continuación, una breve descripción de cinco favoritas ampliamente extendidas.

**Hierba gallinera:** (*Stellaria media*) Otros nombres incluyen morrón, alsine, pamplina, hierba pajarera, sapa belar. El tiempo de recogida comprende desde principios de primavera hasta el otoño. La hierba gallinera es una planta tierna, de sabor suave, que puede usarse en una amplia variedad de platos. Las verduras son bajas en calorías y son altas en cobre, hierro, fósforo, calcio, potasio y vitamina C. Como su nombre indica, la hierba gallinera es un plato favorito de los pollos y otras aves de corral. Durante siglos se han usado sus semillas para dar de comer a los pájaros domésticos. Los conejos y cerdos también crecen felizmente comiendo sus hierbas y semillas. Los antiguos Romanos consideraban a la hierba gallinera “elixir de vida”.

#### **Diente de León:**

(*Taraxacum officinale*):

Otros nombres incluyen, achicoria amarga

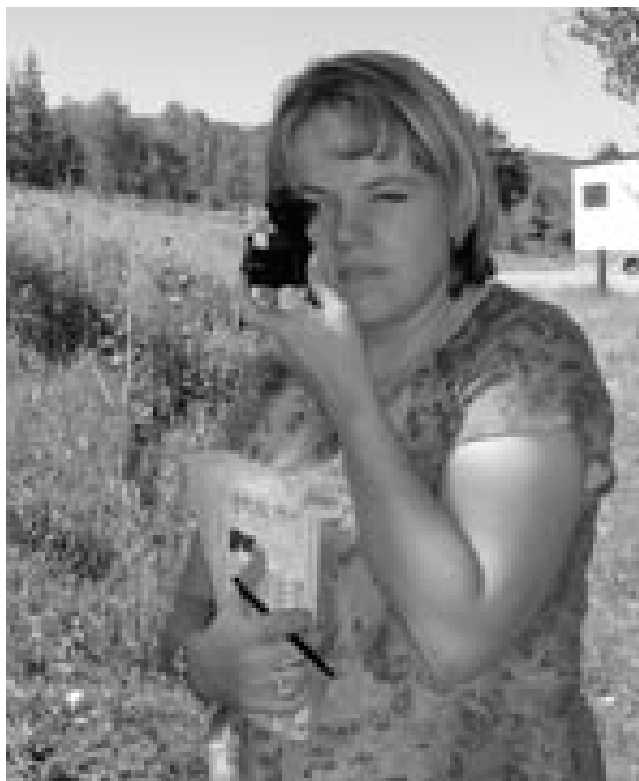
taraxacón, almirón, amargón, lechiriega, pelosilla. Las distintas partes de esta magnífica planta pueden cosecharse a lo largo de todo el año. Cosecha las hojas antes de que aparezcan las flores. Muchos forrajeadores cortan la cabeza de león una pulgada por debajo de la superficie del suelo con tal de cosechar su sabroso “corazón”. La primavera y el otoño son la mejor época para arrancar las raíces del diente de león. Los brotes están buenos en conserva y como añadido para tortillas. Las flores son ricas en vitamina D. Las hojas verdes son bastante abundantes en vitaminas A, B y C y en minerales como cobre, fósforo, potasio, hierro, calcio, y magnesio. Durante la II Guerra Mundial, los rusos cultivaron una especie de diente de león por su “leche”, que era rica en látex y podría ser usada como sustituto de la goma.

**Delicias de puerco** (*Chenopodium album*): se incluyen entre otros nombres cenizo, berza perruna, quinuilla, cenizo blanco, obione, sabonera, sayón. El mejor tiempo para la cosecha comprende desde primavera hasta principios de verano. Sus hojas son ricas en proteínas, vitaminas A y C, vitamina B, tiamina, riboflavina y niacina y los minerales hierro, calcio, fósforo, y potasio. Las hierbas se usan como semillas de amapolas y se recomiendan para aliño o como grano o sustituto del café. Pueden cosecharse incluso aún

después de una fuerte helada. Las delicias de puerco es una planta que fue usada para paliar el hambre en los tiempos de guerra. Napoleón contaba con las semillas de la tierra para cocinar un pan negro con que alimentar a sus tropas. Durante la Segunda Guerra Mundial, con frecuencia se recogían las hierbas como fuente de alimento.

**Bolsa de Pastor:** (*Capsella bursa-pastoris*): otros nombres incluyen corazón de madre, la farmacia del hombre pobre, pimienta y sal, pan y queso, zurrón de pastor, quesillos, Jaramago blanco, zurroncillo, pan y lechuga. Las hojas están

mejor si se recogen en primavera, las semillas en verano y otoño, y las raíces en primavera u otoño. Un miembro de la familia de la mostaza, esta planta de gran valor nutritivo proporciona elevadas dosis de calcio, hierro, potasio, fósforos y vitaminas A, B y C. Los capullos de las flores son altos en proteínas. Tiene un alto grado de vitamina K, la vitamina que ayuda a la coagulación de la sangre. La bolsa de pastor fue traída a Norte América por los primeros colonos y se vendía en los mercados de Filadelfia en la primera década del siglo 19. Todavía se cultiva con usos comerciales en China. En ocasiones las semillas se rocían sobre las aguas para prevenir contra los mosquitos, ya que produce una sustancia gomosa que se adhiere a la boca de las larvas y las acaba matando.



Usando una lupa para la observación detallada de las plantas con flores

**Llantén** (*Plantago major*) Otros nombres son llanté, pisada, antena, cancerina, chile de pato, diantén, lanter, lanty, lengua de vaca, lenteja, mucílago. Principios de primavera es la mejor época para recoger las hojas del llantén común, mientras que principios del otoño es el mejor tiempo para las semillas. Con las semillas se hace un sabroso pan sin levadura. El llantén proporciona beta-carotenos, calcio, y mucílago, que reduce tanto el colesterol LDL como los triglicéridos, ayudando así a la prevención de las enfermedades cardiacas. Los escoceses la llamaron “la planta de la curación” debido a sus muchas propiedades medicinales. Durante la Edad Media en El día de San Juan (el Solsticio de verano), se ahumaba llantén y se colgaba en los graneros y casas como protección contra los animales. Se sabe que las mangostas con picaduras de cobra neutralizan el veneno con plátano y que los sapos hacen lo mismo cuando les muerden las arañas.

### **Dando las Gracias**

Mientras impartía un curso en artesanía natural en la Universidad Central de Michigan, tuve el gran honor de acompañar al Jefe Little Elk y a su hijo Little Bear de la reserva India de Saginaw Chippewa en una salida para recoger madera de fresno para un proyecto de tejido de cestos para el que me prestaban asistencia. Mientras explorábamos nuestro camino adentrándonos en una zona pantanosa en el medio de Michigan, empezó a aporrear una fuerte lluvia. El Jefe nos aleccionó para que recogiéramos el material seco que encontrásemos con el propósito de comenzar una hoguera. A pesar de la inundación, enseguida habíamos conseguido encender una bonita hoguera. Pensando que su función era darnos calor, me sorprendió cuando sin previo aviso Little Elk comenzó a rociar tabaco sobre las llamas y a emitir unos cantos misteriosos. Esto duraría unos minutos hasta que nos explicó que se trataba de una práctica habitual, para dar las gracias a la Madre y Abuelo Tierra por los bienes que íbamos a recibir. “Nosotros siempre damos las gracias cada vez que salimos a recoger bayas, cazar ciervos, coger pescado o recoger plantas”, dijo el. Este es un testimonio que nunca olvidaré. ¡Cómo nos hemos extraviado de la antigua sabiduría de ofrecer nuestros respetos y agradecimiento por los regalos que disfrutamos cada día gracias a nuestro milagroso planeta!

Cuando recojas plantas, considera llevar a cabo alguno de los siguientes rituales de recolección, o crea un ritual particular propio con tus estudiantes.

\*Antes de recoger las plantas, gira en las siete direcciones: Este, Sur, Oeste, Norte, El Padre Cielo, La Madre Tierra, y la Hermana Luna, mientras que esparces harina de maíz y das las gracias por todos por los obsequios que vas a recibir.

\*Busca el más antiguo de entre la comunidad de plantas: el árbol más viejo o la planta más fuerte del grupo. Date un momento para meditar. Deja un presente. Mentalmente, pide permiso para la recogida.

\*Planta algo cada vez que recojas. Planta semillas allí donde recojas una raíz.

\*Ofrece una oración dando las gracias por la recolección.

*Jack Greene es un profesor, naturista, activista, escritor, y artista que se ha retirado recientemente tras 30 años en la enseñanza de los estudios Medioambientales y la educación al aire libre en varias instituciones, organizaciones y agencias a lo largo de toda Norteamérica. El vive en Logan, Utah.*

*Maria Argueta es una periodista y traductora freelance que vive entre Londres y Barcelona.*

### **Notas**

1. Las descripciones de plantas están tomadas del libro de Janice F. Schofield, “Descubriendo las Plantas Silvestres”: Alaska, Canadá occidental, el Noroeste. Oregon: Graphic Art Center Publishing, 2000 pags. 288-311

2. Schofield, 2000, pag. 323.

### **Referencias**

Busca guías de campo y otras fuentes de identificación de plantas que cubra plantas comestibles y útiles en tu región biológica. Una sociedad de plantas autóctonas puede ayudar a buscar dichas fuentes. Los libros que siguen a continuación encabezan mi listado, por lo

detallado, su precisión, ilustraciones, y gratificante lectura.

Brill, S., y Dean, E. Identificando/reconocimiento y Recogida de Plantas Comestibles y Medicinales ( Identifying and Harvesting Edible and Medicinal Plants.. Nueva York: Hearst Books, 1994.

Downen, Anne Ophelia. Wild Green Things in the City. Nueva York: Thomas Y. Crowell Co., 1972

Jones, Pamela. Just Weeds. Vermont : Chapters Publishing, 1994.

Schofield, Janice F. Discovering Wild Plants, Alaska, Western Canada, the Northwest).Alaska, Canada occidental, el Noroeste. Oregon: Graphic Arts Center Publishing Co, 2000

### **Websites**

[www.nutritioninfo.com](http://www.nutritioninfo.com), Nutrition in Foods, tablas de con información nutricional para una variedad de alimentos.

[www.taoherbfarm.com/herbs](http://www.taoherbfarm.com/herbs), Tao Herb Farm, información sobre usos medicinales y culinarios de más de 60 plantas silvestres.

[www.botany.org/newsite/education/](http://www.botany.org/newsite/education/)>, Botanical Society of America, Education and Teaching Pages. Esta es una página Web amplia y exhaustiva para educadores con actividades de clase y referencias a fuentes relacionadas.

[www.accessexcellence.org/RC/Ethnobotany/botlist.html](http://www.accessexcellence.org/RC/Ethnobotany/botlist.html) esta página del National Health Museum tiene varios *links* de referencias con páginas de etnobotánica de todo el mundo.