



BASQUE CULINARY CENTER

SIL  
VES  
TRE

La gastronomía de las plantas



En librerías a partir del 25 de mayo de 2022

BASQUE CULINARY CENTER

SIL  
VES  
TRE

La gastronomía de las plantas

Un libro fundamental sobre las plantas silvestres  
y todo su valor gastronómico de la mano  
del Basque Culinary Center

Apoyándose tanto en el rigor de la ciencia como en la creatividad que emana de la cocina, **el Basque Culinary Center** ofrece en esta obra un extraordinario catálogo de plantas y hierbas silvestres de la península ibérica con el que invita tanto a curiosos como a profesionales de la restauración a salir a la naturaleza a buscar tesoros en una despensa insospechada, con el inmenso potencial para ser transformados en estimulantes exploraciones gastronómicas.

El Basque Culinary Center, uno de los centros de educación, investigación e innovación más avanzados en gastronomía y de máximo reconocimiento internacional, recoge en estas páginas **información detallada sobre 180 variedades de plantas analizadas desde la mirada y el conocimiento compartido de botánicos y cocineros**, fruto de años de investigación. Con el fin de multiplicar las posibilidades de experimentación y el disfrute, este libro incluye también ensayos y reflexiones que se asientan en la frontera entre lo natural y lo cultural, además de consejos de recolección, aplicaciones y recetas para que hasta una humilde cornicabra se convierta en la reina de una ensalada, o incluso en la base para un café o una kombucha.

## VISIONES COMPARTIDAS

### Prólogo de Joxe Mari Aizega

Si hay dos rasgos que han caracterizado a Basque Culinary Center desde el comienzo de su andadura son su visión integral de la gastronomía y su conexión constante con la realidad, el hecho de que no trabajamos desde una cueva académica al margen del mundo, sino que no lo perdemos de vista y nos esforzamos no solo por estar al tanto de las tendencias que van pautando el devenir de la gastronomía a nivel mundial, y por ser parte de esa evolución, por promoverla e impulsarla.

Estas dos vertientes se alinearon cuando, hace unos seis años, observamos que el mundo de las plantas silvestres había adquirido una gran relevancia dentro de nuestro sector. Una actividad, la de la recolección de plantas para su consumo, que nos había acompañado desde la noche de los tiempos, se estaba convirtiendo en un todo un emblema de la innovación y la vanguardia. El trabajo llevado a cabo en restaurantes como Bras, Mugaritz, Noma, Boragó o Central, entre otros, daba fe de que no se trataba de una corriente localizada en un solo lugar, sino que desde muchos países se estaban utilizando las plantas silvestres como elemento diferenciador de un territorio, de una identidad y de una determinada visión de la gastronomía que tenía en la conexión con el entorno y la sostenibilidad dos de sus pilares más sólidos.

Encontramos que esta filosofía tenía mucho que ver con nuestra propia concepción del desarrollo sostenible y decidimos abrir una línea de trabajo para profundizar en el tema de las plantas silvestres y generar conocimiento en torno a ellas. Nuestros investigadores de BCC Innovation, el Centro de Investigación e Innovación de Basque Culinary Center, se pusieron manos a la obra, y a lo largo de todos estos años han ido explorando las aplicaciones culinarias de estas plantas y las técnicas más adecuadas para sacar el máximo partido de cada una de ellas, lo que ha desembocado en los contenidos de este libro.

Esa investigación, que sigue abierta actualmente, está dando lugar a un conocimiento que no se queda en el laboratorio, sino que también ha entrado en nuestras aulas y hoy se incluye en la formación que impartimos en nuestro grado y en nuestros másters, convencidos de que la mejor manera de contribuir a la evolución de esta corriente es educar en ella a las futuras generaciones de profesionales de la gastronomía. En esa misma línea de investigación y formación, vinculadas a la sostenibilidad, estamos explorando también el cultivo ecológico en la huerta de Basque Culinary Center., educando a nuestros estudiantes en el esfuerzo y las destrezas que requiere la agricultura respetuosa con el medio ambiente y en el auténtico valor de los alimentos que así se producen.

Este libro aspira a brindar una herramienta útil para todos aquellos que se animen a internarse en el mundo de las plantas silvestres, bien de forma activa, saliendo al monte a recoger hierbas sobre las que poner en práctica los usos y las técnicas que aquí se explican, bien como fuente de información para comprender el verdadero potencial que ofrecen los paisajes que nos rodean, donde se esconde una infinidad de recursos comestibles. En las páginas que siguen nos asomaremos a la naturaleza con el conocimiento que nos aporta la ciencia, pero también con la mirada, la sensibilidad y el espíritu que emanan de la cocina, guiados por la idea de cruzar botánica y gastronomía para multiplicar las posibilidades tanto de experimentación como de disfrute.

**«Un libro imprescindible, lleno de conocimiento y herramientas para explorar las posibilidades de las hierbas en la cocina»**

**Joxe Mari Aizega**



## CONSEJOS DE RECOLECCIÓN

Conviene no olvidar que la recolección es una actividad a través de la cual modificamos el ecosistema, por lo que es importante adoptar prácticas que garanticen su conservación. Aunque, debido a las muy diversas condiciones en las que crece cada especie, no hay pautas definidas para asegurar que las actividades de recolección se realicen de forma sostenible, sí existen algunas recomendaciones generales que pueden aplicarse.

- La recolección de plantas debe realizarse, en general, mediante siega y no mediante arranque.
- En el caso de las partes aéreas, hojas y tallos enteros, se recomienda cortar la parte crecida del año (la más tierna) y evitar las partes leñosas.
- Las hojas y las flores solas, los frutos y las semillas deben recolectarse dejando siempre al menos la mitad en la planta.
- En el caso de las raíces, no debe arrancarse nunca más de la mitad de las plantas que se encuentren en la zona y hay que dejar siempre en el suelo parte de los bulbos, tubérculos o rizomas para que no se pierdan las poblaciones de la especie. En algunos casos, esta recolección promueve incluso el desarrollo de nuevas plantas.

## ¿Cómo identificar una planta?

La identificación exacta de una planta puede ser todo un reto para aquellas personas que no estén familiarizadas con la botánica. Y más aún en el contexto de este libro, ya que se trata de plantas destinadas al consumo humano, por lo que hay que tener la certeza absoluta de que hemos identificado correctamente el ejemplar recolectado. Para ello, conviene seguir una serie de pasos que pueden facilitar la labor. Se recomienda ir de la información más general a la más concreta.



- **Entorno.** Es fundamental reparar en el lugar en el que se ha recolectado la planta: cuál es su hábitat, su altitud o en qué región la hemos recogido. En algunas ocasiones, si dudamos entre varias especies, fijarse en su hábitat y distribución también puede facilitar el descarte y la correcta identificación de nuestro ejemplar.
- **Porte.** Una vez identificado el entorno en el que crece la planta, conviene fijarse en su porte: si es un árbol, un arbusto o una mata. Para las herbáceas, habrá que observar si es anual o perenne.
- **Hojas.** Analizar la disposición y el tamaño de las hojas: si crecen solo en la base o a lo largo del tallo; si están divididas o no; cómo es el borde, la base y el ápice, etcétera.
- **Flores y frutos.** Las flores y los frutos son las partes de la planta sobre las que se erige la taxonomía botánica, de modo que su análisis es fundamental en la identificación de las especies. Si analizamos las flores y los frutos correctamente, en la gran mayoría de los casos seremos capaces de lograr una identificación definitiva y despejar cualquier atisbo de duda.
- **Medidas.** A lo largo del catálogo aparecen diferentes medidas. Cuando se proporcionan dos medidas para un mismo órgano (por ejemplo: hojas de 2,5 x 1 cm), la primera cifra se refiere a la longitud y la segunda al ancho del órgano. Si entre dos cifras aparece un guion, se refiere al rango; por ejemplo, hojas de 2-3,75 x 0,5-1 cm significaría que las hojas tienen una longitud de entre 2 y 3,75 cm y una anchura de entre 0,5 y 1 cm.

### Limpieza y almacenamiento

Si las plantas recolectadas van a utilizarse poco a poco, a lo largo de dos o más días, es recomendable guardarlas tal y como hayan llegado (dando por supuesto que se ha hecho una selección previa durante la recolección, descartando elementos innecesarios y, en el caso de bulbos, dejando el exceso de tierra en el campo). En ese caso, deben conservarse en recipientes de cierre hermético con papel absorbente húmedo, tanto en la parte inferior del envase como cubriendo las plantas. Es importante dejarles espacio suficiente para que no se aplasten ni se vean perjudicadas por el exceso de humedad.

**Lo ideal es limpiar y seleccionar las plantas el mismo día que vayan a utilizarse.** Para ello, hay que lavarlas como cualquier verdura, a excepción de las flores, que no conviene que entren en contacto con el agua. Es importante lavar por separado cada uno de los vegetales bajo el chorro de agua corriente y desechar las partes que no presenten buen aspecto. La inmersión del producto durante unos minutos en un recipiente con agua muy fría puede facilitar el ablandamiento de tierra y suciedad. En el caso de órganos subterráneos, la ayuda de un cepillo resulta muy útil para eliminar el exceso de tierra. Posteriormente, el secado es fundamental para evitar que se estropeen por un exceso de humedad, por lo que deben secarse con papel de cocina o un centrifugador de verduras. En ese momento, estarán listas para su uso. Si no se utilizan de inmediato, es aconsejable volver a guardarlas en un recipiente hermético, con papel absorbente en el fondo y en la superficie, húmedo pero no en exceso, y conservarlas en frío, a unos 4 °C.



## Madreselva

*Lonicera implexa* Aiton / Honeysuckle



### Partes comestibles

Flores.

### Perfil organoléptico

Tanto las flores como su néctar tienen un delicado sabor dulce, con notas a miel.

### Usos

Flores: se consumen en crudo, secas o en conserva y se emplean para la elaboración de jarabes, infusiones o mermeladas. La base de las flores contiene un néctar parecido a la miel que, aunque se da en pequeñas cantidades, puede consumirse como golosina (en las propias flores). Gracias a ese néctar, si las flores se utilizan en infusiones, el resultado tendrá un toque a miel.

Introduce las flores en vodka y déjalas infusionar durante al menos una semana. Pasado ese tiempo, retira las flores, sirve el vodka en una copa y añade tónica: tu vodka- tonic se verá enriquecido con notas a miel.

### Descripción botánica

Porte: arbusto trepador, de 1-4 m, con ramas lampiñas de corteza lisa, glauca, pero a menudo con tintes rojizos. Hojas: de 2-8 x 2-4 cm, opuestas, perennes, de borde entero, mucronadas en el ápice, glaucas por el envés y sésiles; al menos las hojas del primer par bajo la inflorescencia están soldadas entre sí y atravesadas por el tallo. Flores y frutos: flores agrupadas en glomérulos sésiles. Pétalos soldados formando un largo tubo (32-40 mm) que se abre al final originando una corola bilabiada, de color rosado al principio que después amarillea; 5 estambres que sobresalen largamente de la corola. El fruto es una baya (6-7,5 mm) globosa y rojiza.

### Sobre el terreno

Hábitat: especie típica de matorrales y orlas de bosque en ambientes mediterráneos. Es indiferente edáfica; 0-900 (1.300) m. **Distribución:** toda el área mediterránea de la península ibérica. *La onicera etrusca* es también una planta mediterránea, mientras que *L. periclymenum* prefiere áreas de clima templado.

### Otras especies

En la península ibérica podemos encontrar otras especies de madreselva, como *Lonicera periclymenum* L. o *L. etrusca* Santi. *Lonicera periclymenum* se distingue por tener todas las hojas libres (no soldadas entre sí), caedizas y con el ápice agudo, además de unas inflorescencias que aparecen siempre pedunculadas. Por su parte, *L. etrusca* presenta también hojas caedizas y la inflorescencia pedunculada, pero con las dos primeras hojas soldadas.





# Tartar de vaca y abeto

4 personas

## Tartar de vaca

500 g de solomillo de vaca

Limpiar la carne de nervios y grasa, cortarla en dados pequeños y reservarla en frío.

## Hierbas crocantes

30 g de tallos de cerraja (*Sonchus aster*)

30 g de tallos de romaza (*Rumex pulcher*)

50 g de hojas de acedera (*Rumex acetosa*)

Lavar y secar los tallos y las hojas y cortarlos a un tamaño similar al de los dados de solomillo.

## Aceite de abeto

300 g de hojas de abeto (*Abies alba*)

600 ml de aceite de girasol

Lavar y secar las hojas de abeto y triturarlas a máxima potencia con el aceite hasta que alcancen los 60 °C. Dejar reposar durante 20 minutos y tamizar por una muselina o filtro de papel.

## Mayonesa picante

150 g de hojas de crucíferas picantes  
(*Cardaria draba*, *Cardamine hirsuta*, etc.)

4 yemas de huevo

300 ml de aceite de girasol

10 ml de zumo de limón

Sal

Triturar el aceite con las hojas de crucíferas picantes hasta lograr una pasta muy fina. Ir emulsionando con ese aceite las yemas de huevo hasta lograr una textura de mayonesa firme. Condimentar con zumo de limón y sal.

## Montaje

Brotos de abeto

Mezclar en un bol el solomillo con los tallos crocantes y condimentar con el aceite de abeto y sal. Colocar como base la mayonesa picante, cubrir con la carne aderezada y terminar con los brotes de abeto.





# Amargos

14 porciones



## Licor de hierbas amargas

1 l de vodka

Flores de diente de león (*Taraxacum gr. officinale*)

Hojas de mastuerzo menor (*Cardamine hirsuta*)

Romaza (*Rumex pulcher*)

Brotos de abeto (*Abies alba*)

Raíz de polipodio (*Polypodium vulgare*)

Nueces verdes

Dejar macerar las hierbas frescas en el vodka durante al menos una semana. Si se quiere acelerar el proceso, puede pasarse todo por la batidora, dejar reposar y filtrar. Es recomendable dejar macerando las hierbas por separado, para poder tener control sobre la mezcla final de ingredientes. Estirar con la palma de la mano sobre un poco de harina de maíz para mantener el formato original de circunferencia.

## Helado de licor de hierbas

525 ml de leche

177 ml de nata

46 g de leche en polvo desnatada

110 g de azúcar mascabado

70 gr de glucosa atomizada 33DE

65 ml de licor de hierbas

7 g de estabilizante de helado

Poner a calentar la leche con la nata, la leche en polvo y la glucosa atomizada. Cuando la mezcla llegue a 40 °C, añadir el azúcar mascabado junto con el estabilizante. Calentar la mezcla hasta alcanzar los 85 °C y emulsionar con una batidora. Abatir la temperatura hasta llegar a 4 °C y dejar que madure durante 6 horas. Turbinar en la heladera y, cuando lleve 2 minutos, agregar el licor de hierbas recién sacado del congelador.

## Crumble de leche

100 g de leche en polvo

75 g de harina 00

75 g de azúcar

75 g de mantequilla derretida

40 g de maicena

0,5 g de sal

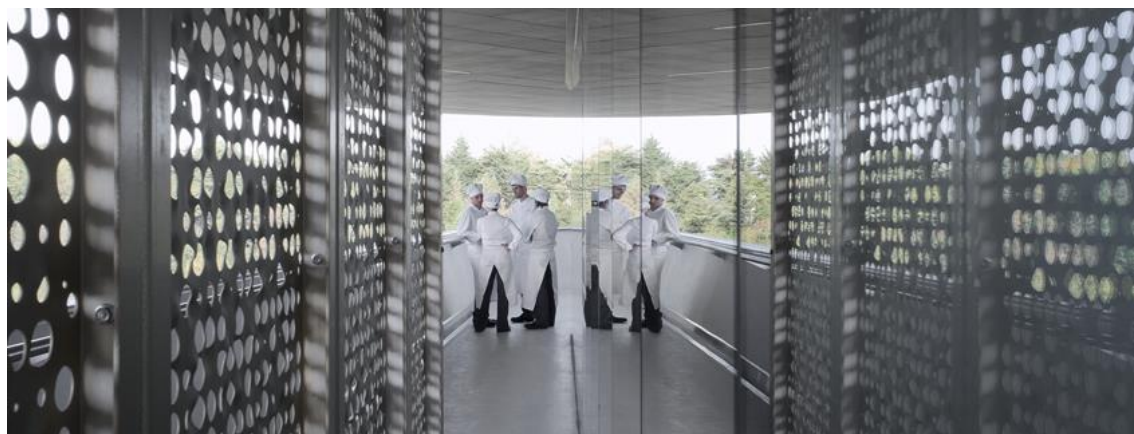
Mezclar con las manos la leche en polvo con la harina, el azúcar, la mantequilla derretida, la maicena y la sal, hasta conseguir una textura de *crumble*. Hornear durante 10 minutos a 160 °C hasta que esté dorado. Enfriar y mantener en un recipiente hermético.

## Montaje

Oxalis

Poner a enfriar 4 boles en el congelador. Una vez fríos, esparcir el *crumble* de leche en su base, colocar encima una bola de helado de licor y cubrir un lado con las hierbas.



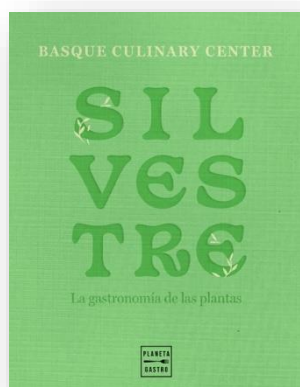


## Basque Culinary Center



**Basque Culinary Center** conforma un ecosistema único donde formación, innovación, investigación y emprendimiento coexisten, desde 2011, con el objetivo de desarrollar e impulsar la gastronomía, asumida como el conocimiento razonado sobre lo que comemos y cómo lo hacemos, desde una visión global y holística enmarcada bajo el concepto Gastronomía 360°.

Situada en Donostia - San Sebastián, BCC es una institución pionera conformada por la Facultad de Ciencias Gastronómicas, a la que acuden anualmente estudiantes provenientes de más de 30 países, que se insertan en una oferta académica en la que destaca un grado en Gastronomía y Artes Culinarias único en su estilo, además de diez másters y cursos de especialización y el Centro de Investigación en Gastronomía BCC Innovation, donde además de generar conocimiento y ahondar en innovación, se trabaja de manera interdisciplinar en el diseño de productos y servicios, al tiempo que se apoya a empresas y a nuevos emprendedores a través de un amplio espectro de programas, iniciativas y eventos.



### SILVESTRE

**Basque Culinary Center**

Editorial: Planeta Gastro

Formato: 16,5 cm x 23 cm

250 páginas / Tapa dura

PVP c/IVA: 34,95€

A la venta el 25 de mayo de 2022



### Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 619 212 722 // [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)



**Infusión de hoja de roble**  
(*Quercus robur*)

200 ml de agua. 4g de hoja de roble seca.

Llevar el agua a 85 °C. Dejar infusionar las hojas durante 5 minutos manteniendo la temperatura. Colar, servir y endulzar al gusto. Las hojas de roble pueden utilizarse también en infusiones en leche y en caldo, alas que aportan su sabor y aroma.

**Café de raíz de diente de león**  
(*Taraxacum officinale*)

300 g de raíces de diente de león para obtener 60 g de «café».  
½ litro de agua.

Lavar las raíces de diente de león en abundante agua y frotarlas con un cepillo para retirar la mayor cantidad de tierra posible. Cortarlas por la mitad y deshidratarlas a 60 °C durante 60 minutos. Cortarlas después en trozos más pequeños y hornearlas a 180 °C durante 35 minutos. Molerlas en el molinillo y volver a tostarlas a 200 °C durante 5 minutos. Infundir el «café» resultante en agua durante 24 horas a 4 °C. Filtrar la bebida y consumirla preferiblemente en frío. También puede infusionarse en caliente; de este modo, la extracción resultará más rápida, pero potenciará los amargos.

**Helado de centaurea menor**  
(*Centaurea erythraea*)

580 g de leche entera infusionada con flores de centaurea. 175 g de nata 35 % mg. 42 g de leche desnatada en polvo. 79 g de dextrosa. 67 g de glucosa atomizada. 50 g de azúcar. 7 g de estabilizante.

Introducir las flores de centaurea en la nata y la leche por separado\* y llevarlas a 85 °C (la cantidad de flores dependerá de la intensidad aromática que se quiera obtener). Dejar infusionando durante 10 minutos y filtrar por un colador fino. También es posible realizar la extracción en frío. En ese caso, es recomendable envasar la infusión al vacío durante 12 horas y, a continuación, filtrarla por un colador fino.

Separar la mitad del azúcar, mezclarla con el estabilizante y reservar. Por otro lado, mezclar el resto de los ingredientes y llevarlos a 40 °C. Incorporar el azúcar con el estabilizante y llevar a 85 °C. Homogeneizar la mezcla con un batidor y dejar que madure durante al menos 6 horas. Pasado ese tiempo, introducirla en una máquina para hacer helados y turbinar durante 15 minutos. Servir a una temperatura de entre -14 °C y -11 °C.

\*En la elaboración de helados «de base blanca» infusionados con algún aromático no es habitual utilizar la leche y la nata por separado como medio de extracción, para calcular de forma más precisa las cantidades de la elaboración. Hay que tener en cuenta que, a la hora de preparar esta base aromatizada, la materia seca infusionada absorberá parte del líquido, por lo que, probablemente, tengamos que utilizar una cantidad mayor de la indicada en la receta.

## APLICACIONES

Para sacar el máximo partido del potencial gastronómico de las plantas silvestres es preciso conocer las técnicas que, en cada caso, nos permitirán desarrollar las elaboraciones que mejor se ajusten a sus características. Además de esas técnicas, en las páginas que siguen presentamos las aplicaciones más sencillas de cada una de ellas, de tal modo que, una vez interiorizadas, nos permitan combinar ingredientes y elaboraciones según nuestro propio criterio. Con esa misma intención, incluímos también en esta sección una serie de preparaciones que pueden servir de punto de partida para elaboraciones más complejas, y cuyo ingrediente principal puede ser reemplazado por otros mencionados en el mismo apartado.







## Ajos, ficaria y huevos

4 porciones

**Sofrito de ajos tiernos**  
200 g de zanahorias baby  
100 g de ajo silvestre (*Allium spp.*)  
200 g de hojas de celidonia menor (*Ranunculus ficaria*)  
50 g de mantequilla  
Sal

Limpiar y separar los bulbos de ajo de la hoja, sin descartar la raíz, y reservar las hojas para el aceite. Cortar las zanahorias baby en dos, a lo largo. Dorarlas en mantequilla, agregar los ajos y mantener hasta que estén tiernos. En el último momento, agregar las hojas de celidonia menor y sazonar.

**Huevo a baja temperatura**  
4 huevos de campo

Cocinar los huevos a 63 °C durante 20 minutos. Mantenerlos en la cáscara hasta el momento del emplatado.

**Aceite de ajo**  
50 g de hojas de ajo silvestre  
100 ml de aceite de oliva

Triturar las hojas con el aceite de oliva, tamizar y reservar.

**Montaje**  
Hojas de pampina (*Stellaria media*)

Colocar en la base el sofrito, disponer cuidadosamente sobre él el huevo, condimentar con el aceite de ajo y sal cubrir con hojas de pampina.



Explicación gastronómica

## Hipérico (Hierba de San Juan)

*Hypericum perforatum* L./St. John's Wort

### Partes comestibles

Hojas y frutos.

### Perfil organoléptico

Las flores tienen un sabor amargo resinoso y amargo a miel. Los frutos son amargos y astringentes.

### Usos

Hojas: se consumen frescas o secas, como condimento. Se emplean también en la elaboración de infusiones y liciores como el hidromiel. Frutos: secos y molidos, se utilizan en infusiones.

➔ Introduce en una bolsa de vacío o en un tarro hermético unas flores de hipérico con el doble de su peso en aceite, y deja que maceren en el frigorífico durante un mes. Pasado ese tiempo, obtendrás un aceite amarillo amargo, con notas a miel. Pruéba a utilizarlo para alfiar un hinojo a la parrilla añadiendo unas gotas de limón y hojas de acedera.

### Descripción botánica

Porte: hierba perenne de 20-80 cm, glabra y con glándulas a modo de puntitos negros en tallos, hojas y pétalos. Tallos con 2 líneas longitudinales. Hojas: 5-35 mm, opuestas, de borde entero, sin pecíolo, con glándulas negras y pequeños puntos transkicidos en el limbo que se aprecian a contraluz. Flores y frutos: flores pentámeras de color amarillo agrupadas en inflorescencias terminales densas, de tipo panícula. Presenta 5 sépalos libres, sin glándulas que sobresalgan por los márgenes, 5 pétalos también libres de 9-15 mm y numerosos estambres agrupados en 3 fascículos. Fruto en cápsula dehiscente, de 5-9 mm y color rojizo, con 3 valvas terminadas,

cada una de ellas, en 1 prolongación procedente del estilo.

### Sobre el terreno

Hábitat: arvense y ruderal, también en orlas forestales, prados y pastizales; 0-1.500 m. Distribución: en toda la península ibérica.

⚠ No se recomienda su consumo si se están tomando medicamentos a base de inhibidores de serotonina (por ejemplo, Prozac). También puede reducir el efecto de otros medicamentos, como anticonceptivos, antihipertensivos y anticoagulantes. El contacto directo con la planta o su ingesta pueden causar fotosensibilidad.



## Iridaceae (Angiospermas)

Familia formada por 70 géneros y 2.000 especies, de distribución casi cosmopolita y de características muy similares a las liliáceas. Se distingue de estas últimas por tener un ovario infero y 3 estambres en vez de 6. Por lo demás, son herbáceas perennes que cuentan con rizomas o bulbos subterráneos y hojas paralelinervias alternas o todas basales. Las flores suelen ser muy vistosas, con 6 tépalos de colores y formas llamativos. De ahí que esta familia destaque por su uso desde la Antigüedad como plantas ornamentales, en particular los géneros *Gladiolus* e *Iris*, cuyo cultivo y comercialización siguen teniendo hoy una gran relevancia económica. Los bulbos de algunas especies también han servido como alimento y medicina, y destaca asimismo la importancia del azafrán (*Crocus sativus*), cuyos estilos florales son de gran importancia en la cocina mediterránea como condimento y colorante alimentario.