



## Taller 1- jornada

Imparte: Clara Gutiérrez Arana - Licenciada en Biología. Experta etnobotánica

**Este curso tiene como objetivo dar a conocer algunas plantas silvestres que se desprecian como “malas hierbas” pero que son comestibles y con alto valor nutritivo, cultural y etnográfico.**

Porqué eliminarlas para sembrar otras de menor valor nutricional? Creo que es mejor mantener algunos ejemplares y consumirlas. Dispondremos sin esfuerzo de muchas verduras en todas las estaciones y sobre todo en invierno y principio de la primavera, cuando tenemos menos verduras. Su presencia en la huerta nos ayuda también al equilibrio ecológico y al control de plagas a nivel de prevención y nos permite tenerlas como plantas medicinales y para curar plantas.

**A través de la observación y las percepciones sensoriales, el participante aprenderá a reconocerlas, técnicas de recolección, conservación y reproducción, sus virtudes gastronómicas y nutritivas.**

Elaboraremos algunas recetas para degustarlas y deleitarnos saboreándolas.

A lo largo del taller se favorece el aprendizaje personal a través de la percepción sensorial en contacto directo con las plantas y la comunicación oral entre los asistentes como base para el intercambio de “saberes”.

Recolectar y cocinar se plantea como trabajo en pequeños grupos coordinados, para estimular la cooperación y solidaridad en la búsqueda de un mismo objetivo: en este caso, conocer a través de los sentidos y deleitarse con las plantas silvestres.

Los conocimientos teóricos se van intercalando con las experiencias en contacto directo con las silvestres en diferentes recorridos por huertas, jardines, caminos y/o bosques cercanos.

## Taller: Plantas Silvestres Comestibles

### OBJETIVOS

- Dar a conocer algunas plantas silvestres que se desprecian como “malas hierbas” pero que son comestibles y con alto valor nutritivo, cultural, etnográfico y ecológico.
- Favorecer la conciencia de la necesidad de conservar la biodiversidad local.
- Conocer las funciones de la biodiversidad, para respetar el medio ambiente a la hora de utilizar nuestros recursos gastronómicos y turísticos.
- Dar a conocer las muchas posibilidades que nos ofrece el entorno para deleitarnos con sabrosos manjares y disfrutar de la cooperación colectiva



## METODOLOGÍA

La metodología es activa, colectiva y creativa. Basada en la experimentación sensorial del individuo y en la cooperación colectiva para la consecución de los objetivos didácticos.

La monitora acerca a los participantes a los olores, sabores, sensaciones con el tacto, los colores, los sonidos de las plantas. Estas percepciones harán de la experiencia un aprendizaje grato de las virtudes y beneficios que nos pueden ofrecer las injustamente mal llamadas “malas hierbas”.

El carácter lúdico está siempre presente para favorecer el proceso de aprendizaje.

Los contenidos técnicos se van introduciendo de forma gradual a lo largo de las experiencias prácticas.

Se familiariza a los participantes con el uso de guías de plantas, claves y consultas por Internet para acercarse al lenguaje técnico botánico necesario para el reconocimiento de plantas con ayuda de dichos medios

En todo momento se favorece la transmisión oral de “saberes” entre los participantes



## Plantas Silvestres Comestibles PROGRAMA

- Introducción básica: ¿Por qué, Cuándo, Dónde y Cómo?
- Reconocimiento de plantas silvestres comestibles y venenosas. Advertencias básicas
- Conservación de la biodiversidad.
  - Métodos de recolección para colaborar a su conservación y reproducción
  - Métodos de conservación para uso posterior.
- Beneficios de las plantas silvestres: Nutritivos, medicinales y gastronómicos.
  - Recetas tradicionales con plantas silvestres.
  - Recetas tradicionales de otros países con plantas silvestres locales.

- Plantas silvestres en la cocina de innovación.
- . Iniciación al Cultivo casero de plantas silvestres para autoconsumo



## ACTIVIDADES

- Observación de las plantas silvestres en macetas, en libros, en fotos, prensadas..hojas, frutos, semillas.
- Observación de plantas a lo largo de recorrido preestablecido. Se aprende a reconocer algunas de las más utilizadas. Anotaciones, fotos, breves explicaciones teóricas.
- Juegos sensitivos (a través del tacto, olfato, gusto, vista, oído) para aprender a reconocer las plantas seleccionadas. Con degustación de infusiones
- Recolección de algunas plantas en huertas y/o campos con autorización.
- Elaboración de algunas recetas : 7 platos con garbanzos, patatas, cuscus, arroz, huevos.. y plantas silvestres
- Degustación de los platos elaborados : “Banquete con silvestres”
- Sobremesa- Intercambio de información y experiencias entre los alumnos.

